వస్తుగుణదీపిక

మీ ఆరోగ్య ప్రదీపిక



ఎ.ఎన్.జగన్నాథశర్మ

వస్తుగుణ దీపిక

మీ ఆరోగ్య ప్రదీపిక



ఎ.ఎన్.జగన్నాథశర్మ

వైష్ణవి ప్రచురణలు

పటమట సెంటర్, విజయవాడ-520010

VASTUGUNA DEEPIKA

A.N.Jagannadhasarma

వస్తుగుణ దీపిక

ఎ.ఎన్.జగన్నాథశర్మ

ప్రథమ ముద్రణ:

జనవరి 2015

కవర్ & లే అవుట్ డిజైన్: **కె. రామకృష్ణ**

ప్రచురణ:

వైష్ణవి ప్రచురణలు

డోర్.నెం. 67-3-4, కొండాలివారి వీధి,

పటమట సెంటర్, విజయవాడ-520010

మొబైల్: **92913 55345**

ప్రతులకు:

విశాలాంధ్ర బుక్‌హౌస్ బ్రాంచీలు

హైదరాబాద్, విజయవాడ, విశాఖపట్నం, అనంతపురం, కడప

గుంటూరు, తిరుపతి, ఒంగోలు, హనుమకొండ, కాకినాడ, కరీంనగర్, శ్రీకాకుళం

ముద్రణ: **రెయిన్‌బో ప్రింట్‌ప్యాక్,** హైదరాబాద్

మొబైల్: **92462 71620**

వెల: **రూ. 25/-**



అటుకులు: ఆకలిని పోగొడతాయి. శరీరానికి వేడిని కలుగజేస్తాయి. బలాన్నీ, పుంస్త్వాన్ని సమకూరుస్తాయి. అలాగే కడుపు నొప్పిని కలుగజేసి, కఫము, మల బద్ధకాన్ని కలిగిస్తాయి.

చద్ది అటుకులు: అనగా పులుసులో నానబెట్టినవి. ఇవి తింటే వాతం, పైత్యం చేస్తుంది.

నేతిలో వేయించిన అటుకులు: మనోవికాసాన్నీ, తృప్తిని, బలాన్ని కలుగజేస్తాయి. వేడి చేసి మలబద్ధకం కలిగే అవకాశం ఉంది.



పాలలో వేసిన అటుకులు: వాతాన్ని హరిస్తాయి. బలాన్నీ, వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తాయి. శరీరానికి కాంతిని కల్పించి, సుఖ విరేచనాన్ని కలుగజేస్తాయి.

అనాసపండు: చలవజేస్తుంది. దాహాన్నీ, పైత్య వికారాన్ని, అరుచిని పోగొడుతుంది.

పొట్టకు బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. అంతేకాదు, అజీర్ణాన్నీ, వాతాన్ని కూడా కలుగజేస్తుంది.



అప్పడాలు: వేడిజేస్తాయి. వాతాన్ని పోగొట్టి, వీర్యవృద్ధీ, బలాన్ని చేకూరుస్తాయి.

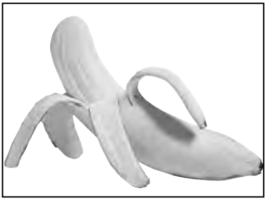
అప్పాలు: దేహపుష్టిని ఇచ్చి, పైత్యము, శ్లేష్మాన్ని కలుగజేస్తాయి.

అభ్యంగనం: కొబ్బరి నూనెగాని, నువ్వుల నూనెగాని, నేయి గాని, ఆముదంగాని లేదంటే ఏ ఇతర తైలంగాని తలకీ, శరీరానికి రాసుకుని, చెవుల్లో పోసుకుని, కళ్ళకు పూసుకుని మర్దన చేయించుకోవాలి. తర్వాత నలుగుపిండితో దేహాన్ని నలిపించుకుని, శీకాయతో గాని, కుంకుడు కాయతోగాని తోముకుని స్నానం చెయ్యాలి. దీని వల్ల గజ్జి, చిడుము, సర్పి, దద్దుర్లు మొదలయిన చర్మరోగాలు నశిస్తాయి. శరీరానికి ఉన్న దుర్గంధం పోయి తేలికనిపించి, సుఖనిద్ర పడుతుంది. దేహపుష్టి, కాంతి, మృదుత్వం కలుగుతుంది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. ప్రతిరోజూ ఇలా స్నానం చేస్తే అలసట, వాతము పోయి ముసలితనం కనిపించకుండా ఉంటుంది. నేతితో తలంటుకున్న పక్షంలో మేహమూ, పైత్యం పోతాయి. చలువ జేస్తుంది. ఆయుర్వృద్ధి, బుద్ధిబలిమి, దేహపుష్టి,



వీర్యవృద్ధి, జఠరదీప్తి కలుగుతాయి. దేహము, కాళ్ళు, చేతులు, గోళ్ళు, తల... వీటిలో పుట్టిన తాపాన్ని నశింపజేసి, మంటలను పోగొడు తుంది. జ్వరము, వేడి, దగ్గు, వగర్పు, గొంతునొప్పి కూడా పోతాయి. మాడు మీద మర్దించిన చెవులు చక్కగా పనిచేసే అవకాశం ఉంది. జుత్తు బాగా పెరుగుతుంది. వెంట్రుకలు బలం పొంది మృదుత్వాన్ని సాధిస్తాయి. చెవిలో చమురు పోయడంతో శిరః కర్ణ పార్శ్వ శూలలు పోతాయి. అరిపాదాలకు చమురు మర్దించడంతో మంటలు పోతాయి. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. చూపు బాగా ఆని, దంతసిరి కలుగుతుంది. ఆముదంతో తలంటుకున్న పక్షంలో దంతాలు పటిష్టంగా ఉంటాయి.

అమృతపాణి అరటి పళ్ళు: పక్వానికి వచ్చిన ఈ అరటి పళ్ళు తియ్యగా రుచిగా ఉంటాయి. పైత్య శాంతి, మేహ శాంతి కలుగ జేస్తాయి. చలువ కూడా కలుగజేసి దేహపుష్టిని ఇస్తాయి. ఆకలి దప్పి కలను అణ గారుస్తాయి.



అమృతఫలము: ఆపిల్ పండునే 'అమృతఫలము' అని పేర్కొం టారు. ఈ పండు హాయిగా జీర్ణమవుతుంది. దేహపుష్టినీ, రక్త వృద్ధిని, వీర్యవృద్ధిని కలుగ జేస్తుంది. వాత పిత్త శ్లేష్మాలను శాంతింప జేస్తుంది. గుండెకు బలాన్ని చేకూరు స్తుంది.



అరటిదూట పచ్చడి: చలవజేస్తుంది. వాత పైత్యాన్నీ, తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. కఫాన్ని హరిస్తుంది.



అరటి ఆకులో భోజనం: చూసేందుకు ఇంపుగా పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. జ్వరము, క్షయ, శ్లేష్మ వాతం, శ్లేష్మ పైత్యం అణగారుతాయి. జఠర దీప్తి, వీర్యపుష్టి, బలం, ఆయు ర్వృద్ధి, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. పదార్థాల్లో ఉన్న విషాన్ని హరిస్తుంది.

అల్లము: అన్ని పైత్యాలను ఇది హరిస్తుంది. జఠరదీప్తి, బలం, వీర్యవృద్ధి, దేహపుష్టి, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. మేహము, పాండు, ఉబ్బు, కడుపులో బల్ల, శూల, శోష, అరుచి, గొంతు, ముక్కునకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు, అజీర్ణము, అగ్ని మాంద్యము, మల మూత్ర బద్ధకా లను పోగొట్టి, జ్ఞాపకశక్తిని పెంచు తుంది. జీర్ణము చేస్తుంది. కాలేయానికి బలాన్ని చేకూర్చి దానిని శుభ్రపరుస్తుంది. కడుపులోని వాతాన్ని పోగొట్టి మెత్తబరుస్తుంది. కడుపులోని చెడుపదార్థాలను తొలగిస్తుంది. క్రిములను చంపుతుంది. అజీర్ణ విరేచనాలను కట్టిస్తుంది.



జలుబు చేసే పదార్థాలను తినడం వల్ల కలిగే ఇబ్బందులను తొల గిస్తుంది. సగం ఉడికిన కోడిగుడ్డుతో అల్లాన్ని తింటే వీర్యవృద్ధి అవుతుంది. అల్లము, బెల్లము సమపాళ్ళలో కలిపి

తీసుకుంటే నాలుక, అరచేతులు, అరకాళ్ళ మీది పొరలు ఊడడం, కొద్ది కొద్దిగా విరేచనాలవడం అరికడతాయి. బొంగురు గొంతు పోతుంది.

అల్లం పచ్చడి: అరుచిని పోగొడుతుంది. జఠరదీప్తిని కలుగ జేస్తుంది. పైత్య వాతాలను హరిస్తుంది.

అష్ట దిక్కులు-గాలులు: 1. తూర్పుగాలి ఉప్పగా తియ్యగా ఉంటుంది. కఫ పైత్యాలను, వాత రోగాలను, ఉబ్బసాన్ని ఎక్కువ జేస్తుంది.

2. ఆగ్నేయగాలి జిగటుగా వేడిగా ఉండి, కళ్ళకు మంచి చేస్తుంది.

3. దక్షిణగాలి మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

4. నైరుతిగాలి మేహాన్నీ తాపాన్ని పుట్టించి సర్వరోగాలకు కారణమవుతుంది.

5. పశ్చిమగాలి వెగటుగా ఉండి, వేడిజేస్తుంది.

6. వాయువ్యగాలి కారంగా చేదుగా ఉంటుంది. దాహాన్నీ, తాపాన్ని పుట్టిస్తుంది. ఒంటిలోని నీరార్చి, కఫాన్నీ, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

7. ఉత్తరగాలి చల్లగా ఉంటుంది. ధాతువులకు బలాన్ని కలుగజేస్తుందిగాని జలుబు చేస్తుంది.

8. ఈశాన్యగాలి మధురంగా మనోహరంగా ఉంటుంది. జలుబును, కఫాన్ని పోగొడుతుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది.



అకాకరకాయలు : వీటి కూర చిరు చేదుగా ఉంటుంది. ఇది త్రిదోష హరమైనది. అగ్నిదీప్తి కలిగిస్తుంది. కళ్ళకు మంచిది. మూల వ్యాధి, ఎక్కిళ్ళు, కుష్టు రోగాలను అణచివేస్తుంది. దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది. తేలికగా జీర్ణం చేస్తుంది. క్షయ, వ్రణ, గళ రోగాలతో పాటు సమస్త రోగాలకు ఇది చాలా మంచిది. ఈ కాయలను రెండేసి ముక్కలుగా కోసి నువ్వులనూనెలో వేసి కొన్ని రోజులవరకు నూనె ఎఱ్ఱబడేంతవరకు ఎండలో ఉంచాలి. తర్వాత ఆ నూనెలో దూది ముంచి దాన్ని గాయాలపైన అద్దితే శీఘ్రంగా నయమవు తాయి.

ఆనప ఆకులు : కాలిన చోట దీని ఆకుల రసం రాస్తూ ఉంటే మంట, బాధ తగ్గి చీము పట్టకుండా ఉంటుంది. ఆనబ ఆకుల కషాయం పాండు రోగాన్ని హరి స్తుంది. ఆనబ కొనల కూర అగ్ని దీప్తిని కలిగిస్తుంది. కఫ పైత్యాన్నీ, శూలను హరిస్తుంది.



ఆనపకాయ : దీనిని సొర కాయ అనికూడా అంటారు. ఇవి ఆకుపచ్చ, తెలుపు, పసుపు రంగు లలో ఉంటాయి. ఇందులో ఆకు పచ్చది శ్రేష్ఠం. దీనికూర శుక్ర కణా లను వృద్ధి చేస్తుంది. కఫ పిత్తాలను

హరిస్తుంది. చలవచేయడంతో పాటు దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. దేహతత్వాన్ని సౌమ్యపరిచి శీతపైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. మేహపైత్యవ్యాధుల నివారణకు బాగా పనిచేస్తుంది. అయితే దీనిని ఎక్కువగా తీసుకుంటే కొంత వాతం కలుగుతుంది.

తెలుపు, పసుపు రంగు కాయలు చలవ చేస్తాయి. పైత్యాన్ని అణచివేస్తాయి. కొద్దిగా శ్లేష్మ వాత మలబద్ధకము, అగ్నివాతాన్ని కలుగచేస్తాయి. వాత శ్లేష్మ రోగులు వీటిని తీసుకోకూడదు. వీటి గింజలలోని పప్పును పంచదారలో కలిపి తింటే మేహశాంతి, వీర్య వృద్ధి కలుగుతాయి. అనబ చిప్పలో భోజనం అనారోగ్యాన్ని, దారి ద్ర్యాన్ని తెస్తుంది.



ఆలుగడ్డ: వీటిని బంగాళా దుంపలు, ఉర్లగడ్డలు అని కూడా అంటారు. ఈ దుంపలను ఉడక బెట్టి చర్మం తీసి అనేక విధాలుగా వంట చేస్తారు. ఇవి బలమైన ఆహారంలో ఒకటి. జీర్ణశక్తి గల వారికి బలాన్నీ, పుష్టిని, వీర్య వృద్ధిని కలుగ చేస్తాయి. ఆలు దుంపల కూర ఎక్కు వగా తింటే వాతం చేస్తుంది. కడుపు ఉబ్బు తుంది. అజీర్ణం కలుగుతుంది.

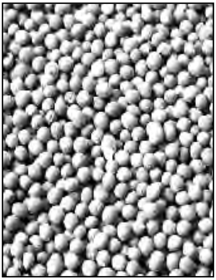


ఆముదం: వేడిజేసి చల్లారుస్తుంది. జఠరానికి మేలు చేస్తుంది. సమస్త వాతాలు, శ్లేష్మం, గుల్మం, మూలవ్యాధి, బల్ల, ఉదరరోగం, విషజ్వరం, దురద, వాపు, నులి పురు గులు, సమస్త శూల లను హరిస్తుంది. విరేచనానికి సాయ౽ ఎడుతుంది. పొత్తి కడుపును శుభ్రపరచి, అందులోని రోగాలనూ, వాత గ్రంథు లను, అండవృద్ధిని పోగొడుతుంది. నరాలను శుభ్ర పరుస్తుంది. శిరోవాతాన్ని పోగొట్టి శరీరానికి సత్తువను కలుగజేస్తుంది. జలుబుతో వచ్చిన దగ్గును నివారిస్తుంది. నడుము నొప్పిని, మూత్ర నాళంలోని నొప్పిని పోగొడుతుంది. ఆముదంలో సున్నంగాని, కుంకుమనుగాని కలిపి గజ్జి కురుపులపై పూసిన పక్షంలో అవి చితికి మానే అవకాశం ఉంది. ఆముదంతో వెలిగించిన దీపం అద్భుత గుణాల్ని అంద జేస్తుంది. కళ్ళకు చలువ చేస్తుంది. తలకు ఆముదం రాసుకుని, మర్దన చేసుకుని, స్నానం చేస్తే శిరోరోగాలు, శిరస్సులో ఉన్న వేడి తగ్గుతాయి. అయితే అరుచి, అతిసారం, చర్ది, మూర్ఛ, తీవ్రమయిన జ్వరం ఉన్నవారు ఆము దాన్ని స్వీకరించరాదు.



ఆవకాయ: ఆవబెట్టిన మామిడి కాయ పైత్యాన్ని పోగొట్టి వేడిని కలుగ జేస్తుంది. వాతాన్ని అణచి, జీర్ణం

చేస్తుంది. కఫాన్నీ, దగ్గుని హెచ్చిస్తుంది. వీర్యానికి కూడా వేడి కలుగజేస్తుంది.



ఆవాలు: వేడి చేస్తాయి. కఫం, వాతం, రేజీకటి, అజీర్ణం, శ్వాస, శూల, అగ్ని మాంద్యం, దురదలు, దద్దుర్లను పోగొడ తాయి. ధాతువులకు బలాన్ని చేకూరు స్తాయి ఉదరరోగాలను, నీరసాన్ని పోగొడు తాయి. జీర్ణశక్తిని కలిగించి ఆకలిని పుట్టి స్తాయి.

ఆవుపాల మజ్జిగ: చలువ, మేహ శాంతి, పైత్యశాంతిని కలుగ జేస్తుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. రుచిని పుట్టి స్తుంది.

ఆవునెయ్యి: త్రిదోష హరం. ధాతుపుష్టి, రక్తపుష్టి, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. జఠర దీప్తినిచ్చి, విరేచనం కావిస్తుంది. ఆయుర్వృ ద్ధిని కలుగజేస్తుంది. అప్పుడే వెన్నగాచిన నెయ్యి సర్వదోషాలనూ, విషాలను పోగొడుతుంది.



ఆవుపాలు: వీర్యపుష్టినీ, దేహపుష్టిని కలుగజేసి బలాన్నిస్తాయి. శ్రమ, భ్రమ, ఆకలి దప్పుల్ని పోగొడుతాయి. ప్రాణాధారమై దీర్ఘాయువును కలుగజేస్తాయి. బుద్ధిబలాన్ని స్తాయి.

తెల్లావు పాలు: వాతాన్ని హరిస్తాయి.

నల్లావు పాలు: పైత్యాన్ని పోగొడుతాయి.

ఎర్రావు పాలు: కఫాన్ని హరిస్తాయి.

ఆవుపాల పెరుగు: మేహశాంతినీ, పైత్యశాంతిని కలుగ జేస్తుంది. తాపాన్ని అణచి వేస్తుంది. దేహపుష్టినీ, బలాన్ని, కాంతిని కలుగజేస్తుంది.

ఆవు పేడ: మలినాన్నీ, దుర్గంధాన్ని పోగొడుతుంది. విష వాయువులను హరిస్తుంది. ఈ పేడతో అలుక్కొనిన పరిశుభ్రతతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని అందుకోవచ్చు.

ఆవు మూత్రం: దీనిని ఉదయం తీసుకున్న పక్షంలో పైత్యం చేస్తుంది. కఫాన్ని పోగొడుతుంది. ఆకలి పుట్టించి జీర్ణం చేస్తుంది. పాండురోగం, మూలవ్యాధి, జ్వరం, జఠరరోగం, వాతాలను నివారిస్తుంది. విరేచనం కావిస్తుంది. శరీరంలో వేడిని కాపాడుతుంది. దీర్ఘరోగాలను నివారించి ఆయుర్వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. మోతాదు: పురిసెడు దగ్గర్నుంచి దోసెడు వరకు తీసుకోగలగాలి.

ఆవు వెన్న: పసుపురంగు కలిగిన ఈ వెన్నను తీసుకుంటే ఆయుర్వృద్ధి, వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతాయి. చలువజేస్తుంది. నేత్ర సంబంధిత రోగాలను అరికడుతుంది. బాలురకు, వృద్ధులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. క్షయ, తాపాలను పోగొడు తుంది. కాంతిని కలుగ జేస్తుంది.



ఇంగువ: కఫం, పార్శ్వవాతం, విషవాయువులను హరిస్తుంది. వీర్యపుష్టిని కలుగజేసి బలాన్ని ఇస్తుంది. కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, గొంతు, గుండెలు, పొట్ట, కాలేయంలో ఉన్న జలుబుకు సంబంధించిన సమస్యలను పోగొడుతుంది. ఉబ్బసాన్ని నివారిస్తుంది. కడుపులోని ఏలికపాములను చంపుతుంది. పైన పూసుకున్న నుదురునొప్పిని పోగొడుతుంది. నరాల అదురును అదుపులో ఉంచుతుంది.





ఈతకల్లు: మత్తును కలుగజేసి చలువ జేస్తుంది. పైత్యాన్నీ, కఫాన్ని అణచి వేస్తుంది. వాతపు నొప్పులు, వేడిమీద చేసిన దగ్గును పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధినీ, బలాన్ని ఇస్తుంది. చక్కగా మూత్ర విసర్జన కావిస్తుంది.

ఈతపళ్ళు: చలవజేసి, వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తాయి. పైత్యం, వాతం, దాహం, తాపం, జ్వరాన్ని పోగొడతాయి.



ఉయ్యాల: ఉయ్యాలలో ఊగడం వలన శ్రమను మరచిపోగలుగుతారు. విశ్రాంతితో పాటు సుఖాన్ని అందుకోగలుగుతారు. బుద్ధి పదునుదేరుతుంది.

ఉలవకట్టు: వాతాలను పోగొడు తుంది. మధుమేహాన్నీ, ఉదరరోగాలను హరిస్తుంది. శ్లేష్మం, క్షయ వంటి రోగాలను అణచివేస్తుంది. వీర్య బలాన్ని కూడా తగ్గించి వేస్తుంది.

వేడినీళ్ళు తాగితే: జఠరాగ్ని పెంపొందుతుంది. జీర్ణం బాగుంటుంది. కంఠంలో ఉన్న శ్లేష్మాన్ని అణచివేస్తుంది. శరీరానికి వేడిని కలుగజేస్తుంది. ఎక్కిళ్ళనూ, కడుపు ఉబ్బరాన్ని పోగొడుతుంది. వాతం, శ్లేష్మం, జ్వరం, దగ్గు, వగర్పు, పడిసెం, పార్శ్వశూల, తల నొప్పి, అరుచి, అతిసారం గలవారు ఈ నీటిని తాగితే అనుకూలించి సౌఖ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఉసిరిక చెట్టు: ఈ చెట్టు చెక్క లేదంటే ఆకుల రసం, కషాయం కారం, చేదు, పులుపు రుచులతో బాగుంటుంది. చలవజేస్తుంది. త్రిదోషాలను తగ్గిస్తుంది. జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది. నీళ్ళ విరేచనాలను, అతిసారాన్ని కట్టడి చేస్తుంది.



ఉసిరిక పచ్చడి: ఈ పచ్చడి మేహ శాంతినీ, పైత్యశాంతిని కలుగ జేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. విరేచనబద్ధం చేసి వీర్యానికి చలవ చేకూరుస్తుంది.

ఉసిరికాయ: ఇది కళ్ళకు చాలా మంచిది. చలవజేస్తుంది. కఫం, పైత్యం, మూలవ్యాధిని హరిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని కలుగజేసి బుద్ధిబలాన్ని కలిగిస్తుంది. దాహాన్ని అణచి వీర్యపుష్టిని ఇస్తుంది. ముసలితనాన్ని కన్పింపనీయక ఆయుర్వృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. వాంతిని నిరోధిస్తుంది. శ్లేష్మాన్నీ, జలుబు నీటిని

అరికడుతుంది. శరీరంలోని అతి వేడిని తగ్గిస్తుంది.



ఎర్రకలువ: ఈ పువ్వు రసం లేదంటే కషాయం పైత్యవికారాన్ని పోగొడుతుంది. కళ్ళకు చలవజేస్తుంది. దాహాన్నీ, తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఎర్ర గుమ్మడికాయ: దీనినే సూర్య గుమ్మడి అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఇది తింటే పైత్యం కలిగి వాతం చేస్తుంది. జ్వరపడిన వ్యక్తికి దీనిని చక్రాలుగా కోసి అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకు కడితే అక్కడి మంటలు తగ్గుతాయి. దీనిని ముద్దచేసి కురుపులకు కడితే అవి పగిలి మానే అవకాశం ఉంది.



ఎర్రని దుస్తులు: వీటిని ధరించడం వలన వాత శ్లేష్మాలణగుతాయి. వీర్యానికి వేడి కలుగజేసి శరీరానికి పుష్టిని కలుగ జేస్తాయి. వేడిని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. వర్ష శీతాకాలాల్లో వీటిని ధరిస్తే సౌఖ్యంగా ఉంటుంది.

ఏకభుక్తం: అంటే రోజుకి ఒకసారి మాత్రమే భోజనం చేయడం. దీని వలన జ్ఞానాభివృద్ధి కలుగుతుంది. వైరాగ్యదృష్టి కలిగి భగవత్ భక్తి ఉన్నవారు దీనిని పాటించడం మంచిది. ఆయురారోగ్యాలు వృద్ధి చెందుతాయి.

ఏలకులు: మేహశాంతిని కలుగజేస్తాయి. అరుచి, చర్ది, పైత్య కారణంగా వచ్చే ఎక్కిళ్ళను నిరోధిస్తాయి. కఫం, దురద, మూలవ్యాధి, నేత్రరోగాలను పోగొడతాయి. బలాన్ని కలుగజేసి వీర్యవృద్ధినిస్తాయి. వికారాన్ని అణచి మానసిక ఉల్లాసాన్ని కలుగజేస్తాయి. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి త్రేనుపు రాబడుతుంది. రొమ్మును, పొట్టను, గొంతుకను శుభ్రపరుస్తాయి. కుడుపునొప్పిని పోగొడతాయి.



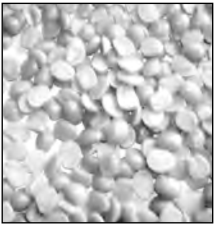
ఏటినీటి స్నానం: చలవజేస్తుంది. అగ్నిదీప్తినీ, జీర్ణశక్తిని కలుగజేస్తుంది. దాహం, తాపం, జ్వరం, దురద, నేత్ర రోగాలను పోగొడుతుంది.



కంద: నీటి కంద, పాటి కంద అని కంద రెండు రకాలు. కొత్తవి దురదను కలుగజేస్తాయి. వీటిని నీటిలో ఉడకబెట్టి వండితే దురద తగ్గే అవకాశం ఉంది. ఇది వాతం, కఫం, మూలవ్యాధి, క్షయరోగాలను అణచివేస్తుంది. బలాన్నీ, దేహపుష్టిని, వీర్యపుష్టిని ఇస్తుంది. విరేచనం చేయిస్తుంది. కడుపులో బల్ల, గుల్మం, కడుపుబ్బు, క్రిమిరోగాలను హరించి వేస్తుంది. శరీరానికి వేడిని చేకూరుస్తుంది.

కందికట్టు: వేడి చేస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. పాండువు, మేహం, కఫ, వాతాలను హరిస్తుంది. వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది.

కందిపప్పు: దేహపుష్టిని ఇచ్చి బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. అన్నం జీర్ణం చేసి పొట్టకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరిచి, దేహతత్త్వాన్ని సౌమ్యపరుస్తుంది. కందులు వేయించి పప్పు చేసుకున్న పక్షంలో పథ్యంగా కూడా పనికి వస్తుంది. నిత్యం భోజనంలో ఉపయోగింపదగినది.





కంబలి: దీనిని కప్పుకుంటే వీర్యానికి వేడిజేస్తుంది. శీతవాత బాధలను నివారిస్తుంది. వాతరోగాన్ని అణచివేస్తుంది. జఠరదీప్తిని కలుగజేస్తుంది. చలికాలంలో శ్లేష్మరోగులకు, పురటాళ్ళకు ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది.

కమలాఫలం: ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. చలవజేస్తుంది. మేహాన్నీ, పైత్యాన్ని శాంతింపజేస్తుంది. గుండెకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆకలిని అణచివేస్తుంది. దాహాన్నీ, వాంతిని కట్టడి చేస్తుంది. అతిగా తింటే దగ్గును కలుగజేస్తుంది.



కరక్కాయ: త్రిదోషహరం. చలువజేస్తుంది. జఠరదీప్తిని కలుగజేస్తుంది. జీర్ణం చేసి, శరీరానికి మెరుపును కలుగజేస్తుంది. ఆయుర్వృద్ధి, బుద్ధి, ఇంద్రియ నిగ్రహాలను కలుగజేస్తుంది.

మూలశంక, విషజ్వరాలు, శిరోరోగాలు, నేత్ర సంబంధిత రోగాలు, పాండు, హృద్రోగం, ఉబ్బు, అతిసారం, దగ్గు, అరుచి, చర్దిలను హరిస్తుంది. పొట్టకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. కరక్కాయ పెచ్చును నోటిలో ఉంచుకుని దాని ఊట మింగిన పక్షంలో కొండనాలుక, దగ్గు, పొడిదగ్గు నయమవుతాయి.



కరివేపాకు: సువాసన కలిగి ఉంటుంది. శరీరానికీ, పొట్టకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. రుచిని కలిగిస్తుంది. జఠర దీప్తినీ, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. కఫం, మూలవ్యాధి, అతిసారాన్ని అరికడుతుంది.

కర్పూరతైలం: దీనిని హారతి కర్పూరం నుండి తయారుచేస్తారు. జఠరదీప్తినీ, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. అజీర్ణవిరేచనాలను, విరేచనాలను అరికడుతుంది. చెవిలోపోసిన చెవిపోటు నయమవు తుంది. కురుపుల మీద రాస్తే రసి,రక్తం కారడాలు ఆగి త్వరలోనే మానుతాయి. అరుచి, చర్ది, దంత సంబంధిత రోగాలను పోగొడు తుంది. పళ్ళను గట్టిపడేలా చేస్తుంది.

కర్పూర చక్ర కేళీ అరటి పండ్లు: వీటిని 'మొఖిరీ' అని వ్యవహరిస్తారు. విస్తారంగా పండు తాయి. వాటంతటవి గెల మీద పండినవి సువాసన కలిగి మంచి రుచిగా ఉంటాయి. దేహశాంతినీ, పైత్యశాంతిని కలి గిస్తాయి. ఆకలి దప్పికలను శాంతింప జేస్తాయి. అతిగా తింటే అజీర్ణం చేసి విరేచనాలు అవుతాయి.



కర్పూరం: దీనిని 'హారతి కర్పూరం' అని వ్యవహరిస్తారు. సువాసనతో కాంతిని కలిగిస్తుంది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. చర్ది, విదాహం, దురదలు, అతిసారం, ముక్కుదిబ్బడ, మాంద్యం, జ్వరం, తాపం, మూత్రపు మంటల్ని హరిస్తుంది. నరాలకు సత్తువ కలుగజేసి, హృదయానికి మేలుజేస్తుంది. బిడ్డలు దగ్గుతుంటే రాత్రివేళ కర్పూరం తైలం వేడిచేసి వారి రొమ్ముకు పూసిన పక్షంలో దగ్గు తగ్గుతుంది. పుప్పిపంటి నొప్పి, పన్ను నొప్పికి హారతి కర్పూరం ఆయా పంటిరంధ్రాల్లో ఉంచితే నొప్పి తగ్గుతుంది.

కలినీళ్ళు: కొంచెం పుల్లగా బాగుంటాయి. ప్రాణప్రదమయి, జఠరదీప్తిని ఇస్తాయి. శ్రమనీ బడలికను పోగొడతాయి. రుచిపుట్టి స్తాయి. చలువజేస్తుంది. కళ్ళకు మంచిది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడ తాయి.

కలువ పువ్వు: దేహశాంతిని, చలువను కలుగజేస్తుంది. తాపాన్ని తగ్గి స్తుంది. రక్తపైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. ఈ పువ్వుల పానుపు మీద పడుకుంటే విరహ వేదనను అణచుకోవచ్చును.



కస్తూరి: త్రిదోషహరమైనది. వీర్య పుష్టినీ, దేహదార్ఢ్యాన్ని, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. సర్వాంగాలకు వేడిని పుట్టిస్తుంది. కఫం, వాతం, చర్మరోగం, ఉబ్బు, దవడతీపు, శిరో రోగాలను హరిస్తుంది. పొట్టకు, గుండెకు, కాలేయానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. వణకు, పార్శ్వవాతాన్ని అణచివేస్తుంది. అజీర్ణాన్నీ,



అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుంది. నస్యంగా తీసుకున్న పక్షంలో జలుబు, తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి పోతాయి. దీనిని పచ్చ కర్పూరం, కుంకుమపువ్వుతో కలిపి తలకు పూసుకుంటే తలనొప్పి పోతుంది. నీళ్ళలో కలిపి ముక్కులో పోసుకుంటే జలుబు, వాతరోగాలు పోతాయి. భయ విచారాలను కూడా పోగొడుతుంది. ఒంటినొప్పులు ఉన్నప్పుడు, భారంగా మాంద్యంగా ఉన్నప్పుడు, సూర్యరశ్మి లేకుండా ముసురుపట్టినప్పుడు కస్తూరిని సేవిస్తే సౌఖ్యంగా ఉంటుంది.



కాకరకాయలు (పెద్దవి): ఇవి ఆకుపచ్చ, తెలుపు రంగుల్లో లభిస్తాయి. అయితే తెలుపు రంగులో ఉన్నవి శ్రేష్ఠమయినవి. కళ్ళకు చలువజేస్తాయి. మేహాన్నీ, వాతాన్ని, జ్వరాన్ని హరిస్తాయి. అతిసారాన్నీ, శ్లేష్మాన్ని, క్రిమిరోగాన్ని అణచివేస్తాయి. చల్లలో ఉడికించి తీసుకుంటే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. లేతకాయలు త్రిదోషహరమయినవి. ముదురుకాయలు విరేచనం కలుగజేస్తాయి. పండు కఫాన్ని పోగొడుతుంది. దీని పచ్చడి పైతాన్నీ, క్రిమిరోగాన్ని పొగొడుతుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. మూలవ్యాధిని శాంతింపజేస్తుంది.

కాకరాకు: దీని రసం వెగటుగానూ, చేదుగాను ఉంటుంది. వేడి జేస్తుంది. శీతవాతజ్వరాలు, చర్మరోగం, కుక్క, నక్క విషాలు,

పాండువును హరిస్తుంది. రుచి పుట్టించి, జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. విరేచనం చేస్తుంది.

కాచి చల్లార్చిన నీరు: పైత్యం, శ్లేష్మం, వాంతి, జ్వరం, దాహం, అతిసారం, చర్ది...వీటిని తగ్గిస్తుంది.

కానుగచెట్టు: దీని చెక్క, ఆకురసం చేదుగా ఉండి, వేడిజేస్తుంది. వాతం, కఫం, వ్రణం, బల్లలు, మర్మావయవరోగాలను పోగొడుతుంది. దీని కాయలలోని పప్పును నీళ్ళతో నూరి పూసిన చర్మరోగాలు పోతాయి. ఆకుల రసాన్ని తాగితే కడుపుబ్బు, అగ్నిమాంద్యం, నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి. దీని పువ్వులు తింటే అతిమూత్రం కడుతుంది. చిగురాకులు వెచ్చజేసి కట్టుకున్నా, లేక నూరి కట్టుకున్న మూలవ్యాధి పోయే అవకాశం ఉంది. రక్తం కడుతుంది. దీని పుడకతో పళ్ళు తోముకుంటే దంత సంబంధిత వ్యాధులూ, నోటిపూత పోతాయి.

కాబేజి: చలువజేస్తుంది. నిద్ర తెస్తుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేసి, మెదడులోని వేడిని హరిస్తుంది. దేహపుష్టినీ, ఆయుర్వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. అధిక మద్యపానం వలన కలిగిన బుద్ధిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుంది. తేలిగ్గా జీర్ణమయి, జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది.



కావివస్త్రం: అంటే...లేత ఎరుపు వస్త్రం. దీనిని ధరిస్తే పైత్యం పోతుంది. బుద్ధివికాసం కలుగుతుంది. వేసవి, శరత్కాలలో హాయిగా ఉంటుంది.

కాళ్ళు పిసికించుకుంటే: మితంగా కాళ్ళు పిసికించుకుంటే కండ, రక్తం, చర్మం నిర్మలత్వాన్ని పొందుతాయి. ధాతువృద్ధీ, నిద్ర కలుగుతాయి. కఫం, వాతం, శ్రమ, మార్గాయాసం పోతాయి.

కిసిమిసిపండు: ఈ పండులో గింజలుండవు. మధురంగా



మృదువుగా ఉంటుంది. త్రిదోష హరమైనది. వీర్యవృద్ధీ, రక్తవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. శోషనణచి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. గుండెకు కూడా బలాన్ని కలిగిస్తుంది. దగ్గునూ, మూలవ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. కంఠాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. విరేచనకారి.

కుంకుడు చెట్టు: కుంకుడాకు తలకు కట్టుకుంటే శిరోవాతం, భరించలేని తలనొప్పి తగ్గుతాయి. దీని కాయ గుజ్జు చేదుగా ఉంటుంది. దీనిని లోపలికి తీసుకుంటే వాంతి జరిగి, శ్లేష్మం పోతుంది. ఉబ్బసదగ్గు అణగిపోతుంది. కుంకుడు



కాయలతో అరగదీసిన గంధాన్ని తేలు, జర్రి కుట్టిన చోట దట్టంగా పట్టు వేసి కాపడం పెడితే విషం విరుగుతుందంటారు. దీని పులుసుతో తలరుద్దుకొంటే తలనొప్పులు పోయే అవకాశం ఉంది.

కుంకుమపువ్వు: విరేచనకారి. వీర్యవృద్ధి కలిగిస్తుంది. ధాతుపుష్టి, దేహకాంతి, బలం, ఆయుర్వృద్ధి, బుద్ధి సూక్ష్మత, బుద్ధిబలాల్ని కూడా

కలిగిస్తుంది. త్రిదోషాలను తగ్గిస్తుంది. సంతోషాన్ని కలిగిస్తుంది. ముక్కు, కళ్ళు, తలలో కలిగే ఇబ్బందులను, కఫం, గొంతులో గురగుర, తెల్లని మచ్చలు, దురద, కురుపులు, పొక్కులు లాంటి చర్మరోగాలను హరిస్తుంది. గుండెకు బలాన్నిచ్చి, నిద్ర కలిగిస్తుంది. మంచి రక్తాన్ని కలిగిస్తుంది. గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు, మూత్రపు సంచి, కాలేయాలను శుభ్రపరుస్తుంది. విచారాన్నీ, నీరసాన్ని పోగొడుతుంది.



కొత్తిమిర: రుచిని కలిగిస్తుంది. త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. భ్రమ, శ్రమలను పోగొడుతుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. మేహ, పైత్యశాంతులను కలిగిస్తుంది. శ్లేష్మం, వాతాన్ని అణచి వేస్తుంది. విరేచనకారి. నిద్ర కలిగించి, తలలోని వేడిని అణచి వేస్తుంది. వ్రణాలనూ, గడ్డలను మాన్పివేస్తుంది. దీని కషాయం పుక్కిలిస్తే నోటిపూతా, పంటినొప్పి పోతాయి. సరదాగా ఆకు తింటే పైత్యం, కడుపులో మంట, దాహం, వికారాలు పోతాయి.



కొబ్బరికాయనీళ్ళు: చలవజేస్తాయి. దాహాన్ని అణచివేస్తాయి. జఠరదీప్తిని కలిగిస్తాయి. పొత్తికడుపును శుభ్రపరిచి వీర్యవృద్ధీ, బలాన్ని కలుగజేస్తాయి. విరేచనకారి, ముదిరిన కాయ నీళ్ళు కఫాన్ని కలుగజేస్తాయి. అయితే వీర్యవృద్ధినీ, బలాన్ని కలుగజేస్తాయి.



కొబ్బరినూనె: పైత్యవాతాలను హరిస్తుంది. దేహపుష్టినీ, బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. మెదడుకు మేలు చేస్తుంది. ఒంటికి పూసుకున్న పక్షంలో కంతులుకంతులుగా లేచిన చర్మరోగాన్ని పోగొడుతుంది. తలలోని వెంట్రుకలకు బలాన్ని చేకూరు స్తుంది. వెంట్రుకలు పెరిగేందుకు దోహదపడుతూ వాటికి మృదుత్వాన్ని చేకూరుస్తుంది. వెంట్రుకులకు నలుపురంగును కలిగిస్తుంది.

కొమ్ముపెసలు: రుచిగా ఉంటాయి. పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. వీర్యవృద్ధి, బలాన్ని కలుగజేస్తాయి.



కోడిగ్రుడ్డు: పైత్యాన్ని అణచివేస్తుంది. వీర్యపుష్టీ, దేహపుష్టి, బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. గుండెకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. కొత్త రక్తాన్ని కలుగజేసి, పుంసత్వాన్ని రెట్టింపుజేస్తుంది. అల్లంతోనూ, నీరుల్లి పాయతోను దీనిని వండితే శ్రేష్ఠంగా ఉంటుంది. కాయలాపడి లేచిన వారు, నీరసంగా ఉన్నవారు దీనిని తీసుకుంటే రక్తపుష్టి కలిగి బలం చేకూరుతుంది. పొట్టను మృదువుపరుస్తుంది. ప్రేగులనూ, మూత్రపు సంచిని శుభ్రపరుస్తుంది. కంఠాన్ని కూడా శుభ్రపరుస్తుంది.

కోపం: పైత్యాన్ని హెచ్చిస్తుంది. వాతాన్ని అణచివేస్తుంది. రక్తానికి వేడి పుట్టిస్తుంది. శిరస్సునకు ఒక్కసారిగా రక్తాన్ని పంపిస్తుంది. క్షయ, కాస, శ్వాస రోగాలకు మూలమవుతుంది. శరీరం లోని రోగాలను రెట్టింపుజేస్తుంది. బుద్ధినీ, నిదానాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆయు క్షీణాన్ని కలిగిస్తుంది.



కృష్ణతులసి: ఇది శ్లేష్మాన్నీ, వాతాన్ని, కఫాన్ని హరిస్తుంది. జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ ఆకుల రసాన్ని తీసుకుంటే దగ్గు, వగర్పు, ఉబ్బసాలు తగ్గుతాయి. విరేచనకారి. జలుబును తగ్గిస్తుంది. ఆకులరసంలో అల్లం లేదంటే శొంఠి రసాన్ని కలిపి పిల్లలకు ఇస్తే వారి కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది. ఆకును నిమ్మకాయ రసంలో నూరి పూసిన తామరాది చర్మరోగాలు పోతాయి. ఎండబెట్టి తయారు చేసిన ఈ ఆకుల చూర్ణాన్ని పీలిస్తే ముక్కులోని కురుపులూ, దురదలు పోతాయి. మూత్రరోగాలు, అంటువ్యాధులను కూడా దూరం చేస్తుందిది.

కృష్ణోదకం: కృష్ణానది నీరు పైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. బాగా ఆకలిని పుట్టిస్తుంది. వాతం, జడత్వం, కడుపులో బల్లను పోగొట్టి వీర్యపుష్టి, బలం, ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

ఖర్జూరం: శైత్య శరీరులకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. రక్తంలో ఉండే దోషాలను, వాతం, పైత్యాలను హరిస్తుంది. బలాన్ని



కలిగిస్తుంది. మూడు నాలుగు పళ్ళను మధ్యాహ్నం నీళ్ళలో నానబెట్టి రాత్రి పడుకునే సమయంలో గుజ్జుగా పిసికి తీసుకుంటే వీర్యపుష్టినిస్తుంది.



గంగ రేగుపళ్ళు: తియ్యగా పుల్లగా బాగుంటాయి. వాతాన్ని పోగొడతాయి. శ్లేష్మాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి.

గంగోదకం: గంగానది నీరు స్వచ్ఛంగా ఉంటుంది. చలవ జేస్తుంది. దాహాన్నీ, మేహాన్ని హరిస్తుంది. అగ్ని దీప్తినిచ్చి, దేన్నయినా ఇట్టే జీర్ణం చేస్తుంది. పథ్యంగా ఉంటుంది. పవిత్రమయినది. ఆరోగ్యకరమైనది. బుద్ధిని కలిగిస్తుంది.

గచ్చకాయ: గుండెనొప్పి, శూలనొప్పి, జ్వరాలను హరిస్తుంది. ఉబ్బసాన్నీ, నీరసాన్ని పోగొడుతుంది. బలాన్ని కలిగిస్తుంది. గచ్చకాయలోని పప్పును గంధంగా గవదబిళ్ళలకు, వృషణాల వాపు నకు రాస్తే అవి తగ్గే అవకాశం ఉంది. గచ్చకాయ పప్పును హుక్కాలో పెట్టి పొగ పీలిస్తే కడుపునొప్పి పోతుంది. గచ్చకాయలు కాల్చిన బొగ్గు, పటికి, పోకచెక్కల బొగ్గు సమభాగాలుగా కలిపి పళ్ళు తోము కుంటే చిగుళ్ళ పుండ్లు, చీము, నెత్తురు కారడం, వాపు, నొప్పి పోతాయి.

గజ నిమ్మకాయ: చేదు, పులుపు, వగరు రుచులను కలిగి ఉంటుంది. చలవజేస్తుంది. పైత్యం, చర్ది, దాహం, శూలలను హరి స్తుంది. నోటిని శుభ్రపరిచి, జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. విరేచనకారి.



గన్నేరు చెట్టు: దీని వేరు, చెక్క, ఆకులను నూరి కడితే గడ్డలూ, కంతులు పోతాయి. దద్దుర్లూ, దురదలు కూడా పోతాయి.

గరిక: దీని వేళ్ళరసం, కషాయం చలవజేస్తుంది. పైత్యం, కఫం, తాపాల్ని పోగొడుతుంది.



గసగసాలు: చలవజేస్తుంది. కాకను అణచివేసి మలబద్ధకాన్ని కలుగజేస్తుంది. మత్తు కలిగిస్తుంది. వీర్యపుష్టి కలిగిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలను కట్టి వేస్తుంది. నిద్రను కలిగిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. బాదంపప్పుతో తీసుకుంటే మంచి రక్తాన్ని హెచ్చు చేస్తుంది. దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది. వీటిని వెచ్చజేసి తేనెతో తీసుకుంటే ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. వెచ్చజేసిన వీటిని గుడ్డలో కట్టి వాసన చూస్తే మంచి నిద్ర పడుతుంది.

గారెలు: వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తాయి. వాతాన్ని అణచివేస్తాయి. నేతి గారెలయితే మేహ వాతాన్ని హరిస్తాయి. నూనెతో చేసిన గారెల్ని తింటే కఫం, దగ్గు ఎక్కువవుతాయి.



గుగ్గిలం: గుగ్గిలం నాలుగు రకాలు. వాటిలో రత్నపురి గుగ్గిలం, తెల్ల గుగ్గిలం, మహిసాక్షి గుగ్గిలం ఔషధ ఉపయోగ మయినవి. పుట్ట గుగ్గిలాన్ని రంగులకు,

ధూపానికి వినియోగిస్తారు. ఇది చెమట పుట్టిస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని కలుగజేస్తుంది. కఫం, శ్లేష్మం, మూలవ్యాధి, వాతాల్ని హరించి, గడ్డలను, కంతులను కరిగిస్తుంది. నరాల బలహీనతను, గొంతునొప్పి, నడక వలన కలిగిన కాళ్ళ నొప్పులను పోగొడుతుంది. బుద్ధికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. నడుంనొప్పి, కాళ్ళనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులను కూడా పోగొడుతుంది. ఎర్ర గుగ్గిలాన్ని తేనెతో కలిపి గొంతు వాపునకు పట్టు వేస్తే ఇట్టే నయమవుతుంది. ఆవుపాలలో గుగ్గిలం కలుపుకుని తీసుకుంటే పుంసత్వం హెచ్చవుతుంది. దీని పొగపడితే మూలవ్యాధి నయమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీని పొగవల్ల దుర్గంధం పోతుంది. అంటు విషపు గాలులను దరిజేరనీయదు.



గుమ్మడిపండు: దేహపుష్టి, బలం, వీర్యవృద్ధి, మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది. మల మూత్రాలను సజావు చేస్తుంది. మూలవ్యాధి, దాహం, తాపం, కడుపుబ్బుతనాన్ని అణచి వేస్తుంది. వాతాన్ని కలుగజేస్తుంది.

గులాబీపువ్వు: వీటిని ధరిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పువ్వుల కషాయం బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. వాతాన్ని, కఫాన్ని, పైత్యాన్ని హరిస్తుంది. దీని రేకులు తింటే విరేచనం అవుతుంది. దీని రసాన్ని ముక్కులో పిండుకుంటే తలనొప్పి



పోతుంది. ఎండిన గులాబీపువ్వులను నేతిలో దోరగా వేయించి తింటే సుఖ విరేచనం అవుతుంది.

గురివింద చెట్టు: ఇందులో ఎరుపు, నలుపు, తెలుపు రంగులు ఉన్న పూసలు గల మూడు జాతి చెట్లుంటాయి. అయితే తెల్లజాతి శ్రేష్టం. దీని వేరు, తీగె, ఆకురసం తీయగా ఉండి, దురద, వ్రణం, మూలవ్యాధిని హరిస్తుంది. కాంతినీ, బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఈ గింజలలోని పప్పు వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తుంది. గింజల గంధాన్ని కంటి చుట్టూ లేదంటే కణతలకు పట్టుగా వేస్తే కంటి ఎరుపు, పోటు, తలనొప్పి పోతాయి.

గేదె పాల మజ్జిగ: పాండురోగం, జ్వరం, కఫం, మూలవ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది.

గేదె పాల నెయ్యి: బలాన్ని ఇస్తుంది. దేహపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. పైత్యం, పాండురోగం, మూల వ్యాధిని అణచివేస్తుంది. చలువ జేస్తుంది. శ్లేష్మం, దగ్గును కలుగ జేస్తుంది. ఆకలిని మందగింప జేస్తుంది.



గేదె పాలు: చిక్కగా రుచిగా ఉంటాయి. బలాన్నీ, దేహపుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తాయి. పైత్యాన్ని అణచివేస్తుంది. నిద్రను కలుగజేస్తుంది.

గేదె పెరుగు: జిడ్డుగా రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టినీ, వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది.



గేదె పాల వెన్న: బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది. తాపాన్నీ, శ్రమని అణచి వేస్తుంది. మేధస్సును వృద్ధి చేస్తుంది.

గోంగూర: దేశవాళీ గోంగూర, పుల్ల గోంగూర, ధనాసారి గోంగూరని ఇది మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. ధనాసారి గోంగూర ముళ్ళను కలిగి ఉంటుంది. జఠరదీప్తిని ఇస్తుంది. కాలే యానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. రేచీకటి, మలబద్ధకాన్ని పోగొడు తుంది. వీర్యవృ ద్ధిని కలిగిస్తుంది. ఇందులో ఇనుము ఉన్నది. దీని ఆకును ఉడికించి, దానికి ఆముదాన్ని చేర్చి ఆ ముద్దను కురుపునకు రాస్తే పక్వపరిచి పగుల జేస్తుంది. అలాగే దీనిని కౌకు దెబ్బల మీదా, వాపుల మీద రాసి కట్టుకడితే వాపు, నొప్పి పోతాయి. కృష్ణా, గుంటూరు జిల్లాల గోంగూర శ్రేష్టమయినది.



గోదావరి నీరు: రుచిగా మనోహరంగా ఉంటాయి. పైత్య వికారాన్నీ, రక్త పైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. ఆకలి పుట్టించి, దాహాన్ని అణచి వేస్తుంది. శ్లేష్మం, వాతం, శిరోరోగం, పాండువు, ఉబ్బులను హరిస్తుంది. రోజూ ఈ నీటిలో స్నానం చేస్తే మేహ పైత్య రోగాలు

పోయి, దేహపుష్టి, బలం,కాంతి, బుద్ధిబలం, ఆయుర్వృద్ధి, ఆరోగ్యం కలుగుతాయి.

గోధుమ అన్నం: వేడిజేస్తుంది. దేహపుష్టి, వీర్యవృద్ధి, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. అతిమూత్రాన్ని కట్టివేస్తుంది. ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ అన్నం పథ్యకరంగా ఉంటుంది.



గోధుమ జావ: ఈ జావ చర్ది, శీత పైత్యాలను హరిస్తుంది. తేలిగ్గా ఉండి, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. జ్వరాది రోగాలకు ఇది శ్రేష్టమయినది.

బాదం పప్పుతో గోధుమ జావ: చలువజేస్తుంది. దగ్గును తగ్గిస్తుంది. గుండెకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది.

గోధుమ నూక పాయసం: రుచిగా ఉండి, బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది. వాత పైత్యాలను అణచివేస్తుంది.

నేతితో చేసిన గోధుమ పిండి వంట: వాత పైత్యాలను, హృద్రోగాన్ని పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధినీ, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. కళ్ళకు చలువ జేస్తుంది.



గోధుమ రొట్టె: దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. బలాన్నిచ్చి, వీర్యపుష్టి కలుగజేస్తుంది. దాహాన్ని కలిగిస్తుంది. ఉబ్బురోగులకు ఈ రొట్టె చాలా మంచిది. ఒంటి నీటిని తీసి వేస్తుంది.

రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. పిండి నానబెట్టకుండా కాల్చిన రొట్టె కడుపులో గ్యాస్‌ను కలుగజేస్తుంది. రాత్రి పిండి నానబెట్టి పొద్దున చేసిన రొట్టె ఆరోగ్యదాయకం.



గోరుచిక్కుడుకాయకూర: చలవజేసి, ఆరుస్తుంది. పైత్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. కడుపుబ్బు, అజీర్ణాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఘృతమరీచి: భోజనానికి ముందు మిరియాల పొడిని నేతితో పుచ్చుకుంటే జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. రుచిపుట్టిస్తుంది. ముఖం, గొంతునకు సంబంధించిన దురదలు పోతాయి. బలాన్ని కలుగజేసి, బుద్ధినీ, దేహపుష్టినిస్తుంది.

ఘృతాపోశనం: భోజనానికి ముందు కొద్దిగా వేడి వేడి నెయ్యి తీసుకుని తర్వాత భోజనం చేస్తే మూలవ్యాధి, మూత్రబద్ధం, విష, వాతాది దోషాలు, పైత్యోన్మాదం హరిస్తాయి. రుచి బుట్టిస్తుంది. బలం, ధాతుపుష్టి, కాంతి, బుద్ధిబలిమి, వీర్యవృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతాయి. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది.

చక్కిలాలు: రుచిగా ఉంటాయి. విరేచనబద్ధం చేస్తాయి. ఆకలిని పోగొట్టి కఫ వాతాలను పెంచుతాయి.



చక్రకేళి అరటిపండు: అరటిపళ్ళలో ఇది రాజపండు. సువాసన కలిగి, మంచి రుచిగా మనోహరంగా ఉంటుంది. దీని

తొక్కలో విటమిన్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. మేహశాంతి కలుగజేసి, చలువజేస్తుంది. ఆకలి దప్పికలు లేకుండా చేస్తుంది.

చన్నీటి స్నానం: అలసటను పోగొడుతుంది. ఆరోగ్యాన్నీ, బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. వాత, కఫాల్ని కూడా కలుగజేస్తుంది. ప్రాతఃకాలంలోనే చన్నీటి స్నానం చెయ్యాలి. చేస్తే ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయి.

చద్దిఅన్నం: రుచిగా ఉండి, పైత్యాన్ని అణచి వేస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. వాతం, శ్లేష్మం, అజీర్ణాన్ని కూడా కలుగజేస్తుంది.

చలిమిడి (పాకంతో చేసినది): బెల్లం పాకంలో వరిపిండి కలిపి చేసిన చలిమిడి రుచిగా ఉండి, ఆకలిని తగ్గిస్తుంది. శ్లేష్మం, దగ్గు, అజీర్ణాన్ని కలుగజేస్తుంది.



చల్ల (మజ్జిగ): జఠరపుష్టిని ఇస్తుంది. కఫ వాతాలను అణచివేస్తుంది. త్రిదోష హరమైనది. ఉబ్బు, ఉదరరోగం, మూల వ్యాధి, గ్రహణి, మూత్రబద్ధం, అరుచి, గుల్మం, కడుపులోని బల్ల, పాండురోగం, హృద్రోగాలను తగ్గిస్తుంది. అప్పుడు చేసినది, వెన్న తీసి వేసినది శ్రేష్టమయినది. రక్తంలోని వేడిని తీసి వేస్తుంది. దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది. జ్వరాన్ని నిమ్మళింపజేస్తుంది. కడుపు, కాలేయంలోని వేడిని చల్లారుస్తుంది.

చల్లచారు: పులిసిన చల్లను పొంగించి, తాలింపు వేసి చారు తయారుచేసి తీసుకుంటే జఠరాగ్నిని కలిగిస్తుంది. చలువ జేస్తుంది. సమస్త రోగాలను తగ్గిస్తుంది. పథ్యంగా కూడా ఉంటుంది.

చల్లని నీళ్ళు: మూర్ఛ, పైత్యం, ఎండ వలన కలిగిన దాహం, విపరీతంగా మద్యపానం చేయడంతో కలిగిన అలసట, తలనొప్పి మొదలయినవి పోవాలంటే చల్లని నీళ్ళు బాగా తాగాలి. స్పృహ తప్పుతున్నట్టనిపించినా, కళ్ళు చీకట్లు కమ్ముతున్నాయని అనిపించినా చల్లని నీళ్ళు తీసుకుని ముఖం మీద కొట్టుకుని, కొంత తాగితే తెలివి వస్తుంది.





చామంతి పువ్వు: వీటిని అలంకరించుకోవడం వలన హాయిగా ఉండడంతో పాటు కళ్ళకు చలువనిస్తాయి. జుత్తు కూడా పెరుగుతుంది. వీటి చూర్ణం, లేదంటే కషాయం తీసుకుంటే తలతిప్పడం, జ్వరం తగ్గుతాయి. జఠరదీప్తిని కలుగజేసి బలాన్నిస్తుంది. పేగులకు ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. నరాలకు సత్తువ కలుగజేస్తుంది. పొట్టలోని వాతాన్ని పోగొట్టి, నొప్పిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రపిండాలను శుభ్రం చేస్తుంది. విరహతాపాన్నీ, అజీర్ణాన్ని పోగొడుతుంది.



చామదుంపలు: ఇవి చలువనిస్తాయి. రుచిని కలుగజేస్తాయి. వీర్యపుష్టిని ఇచ్చి రక్తాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. మూత్రపిండాలకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. వాత, కఫాల్ని కలుగజేస్తాయి.

చింతచిగురు: పుల్లగా రుచిగా ఉంటుంది. మేహశాంతి కలుగజేస్తుంది. పొత్తి కడుపును శుభ్రం చేసి, వాతం, మూల వ్యాధి, దురద, కఫాల్ని అణచివేస్తుంది. వీర్యానికి వేడిని కలుగజేస్తుంది. నీరసాన్ని పోగొట్టి, మేధస్సును పెంచుతుంది.





చింతచెట్టు నీడ: చల్లగా ఉండి, వాతాన్ని హరిస్తుంది. జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. వాత రోగులకు, ఉబ్బు రోగులకు ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది.

చింత: అంటే విచారం. ఇది శ్లేష్మాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. సమస్త ఇంద్రియాలను, ధాతువులను, రక్త మాంసాలను క్షీణింప జేస్తుంది. బుద్ధి బలాన్ని తగ్గించి, పక్ష వాతం, క్షయ లాంటి దారుణ రోగాలకు మూలమవుతుంది. ఆయుక్షీణానికి ఒడి గడుతుంది.

చిక్కుడుకాయ కూర: చలువజేసి నీరు కలిగిస్తుంది. స్త్రీలకు చనుబాలు పుట్టిస్తుంది. గుండెను, ఊపిరితిత్తులను శుభ్రపరుస్తుంది.

సత్తువను కలుగజేసి, పుంసత్వాన్ని హెచ్చిస్తుంది. అజీర్ణం, కడుపునొప్పి కలిగిస్తుంది. శ్లేష్మం, పైత్యాలను పెంచుతుంది.



చిమ్మిలి: బెల్లం, నువ్వుపప్పును దంచి చేసిన దానిని చిమ్మిలి అంటారు. ఇది రుచిగా ఉండి, బలాన్నిచ్చి వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. కఫాన్ని కూడా కలుగజేస్తుంది.

చిలుకతోటకూర: ఇది ఇంటి పెరళ్ళలోనూ, పొలాల గట్లంటా పెరుగుతుంది. దీని కూర తింటే తేలిగ్గా ఉంటుంది. త్రిదోషాలు అణగుతాయి. కొద్దిగా వేడిని కలుగజేసినా పైత్య శ్లేష్మాలను అణచి వేస్తుంది.



చీనా పంచదార, తెల్ల పంచదార, చక్కీ పంచదార: ఇవి చలవజేసి రుచి పుట్టిస్తాయి. వీర్యవృద్ధినీ బలాన్ని కలుగజేస్తాయి. దాహం, బడలిక, శ్వాస, వాంతి, చర్ది, ఎక్కిళ్ళు, కామిర్లు, మదం, తాపాల్ని తగ్గిస్తాయి. గాయాలు మాన్పుతాయి. గొంతు, రొమ్ము, కాలేయాన్ని మృదువు పరుస్తాయి. ఊపిరి తిత్తులకు మేలుజేస్తాయి. కడుపులోని వాతాన్ని హరించి, మంచి రక్తాన్నిస్తాయి. ఎముకులు, నరాలు, కాలేయానికి బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేస్తాయి. కడుపు నొప్పిని కూడా తగ్గిస్తాయి. చీనా పంచదార తెల్లగా పిండిలా ఉంటుంది. తెల్ల పంచదార ఇసుకలా తెల్లగా ఉంటుంది. చక్కీ పంచదార కూడా ఇసుకలా ఉన్నా కొంచెం

ఎర్రగా ఉంటుంది. ఈ మూడింటి గుణాలు ఇంచు మించు ఒకే రకంగా ఉంటాయి.



చుక్కకూర: ఇది పుల్లగా రుచిగా ఉంటుంది. పైత్య కఫాలను వృద్ధి చేస్తుంది. వాతాన్ని హరించి రుచి పుట్టిస్తుంది. చులాగ్గా జీర్ణమవుతుంది. వంకాయతో కలిపి వండితే దీని రుచే వేరు. అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది. వేడిజేస్తుంది. పథ్యంగా కూడా పనికి వస్తుంది. హృదయవేదనను తగ్గిస్తుంది. విరేచనకారి. వాంతుల్ని, దాహాన్ని కట్టిస్తుంది.



చెట్టు సంపెంగ: ఈ పువ్వులు రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. పసుపుపచ్చ లేదంటే తెలుపులో లభ్యమవుతాయి. మృదువుగా ఉండి, సువాసనగా ఉంటాయి. మనసుకు ఆనందాన్నీ సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి. పైత్యశాంతి, మేహశాంతినిస్తాయి. ఈ పువ్వులతో షర్బత్ కూడా తయారు చేస్తున్నారు.



చెరుకు: ఇందులో బంగారు తీగె చెరుకు, మొగలి చెరుకు, నామాల చెరుకు, ఎర్ర చెరుకు, నల్ల చెరుకు, తెల్ల చెరుకు, అడవి చెరుకు అని చాలా రకాలు ఉంటాయి. బంగారు చెరుకు నమిలి రసం

పీల్చేందుకు అనువుగా ఉంటుంది. బాగా ముదిరిన చెరుకు మొదలు ముక్కనూ చివరి దవ్వను తీసి వేసి నమిలి తినాలి. ఆకలి దప్పికలను ఇది శాంతింపజేస్తుంది. చలవజేసి, రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. గుండెల్లో మంటను పోగొట్టి మల మూత్రాలను కావిస్తుంది. వీర్యపుష్టినిచ్చి, కంఠాన్ని, పొట్టను శుభ్రపరుస్తుంది. నోటిలో చేదును పోగొడుతుంది. బలాన్ని, పుష్టిని ఇస్తుంది. బుద్ధిని కలిగిస్తుంది. భోజనానంతరం తీసుకుంటే జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. దీనికి విరుగుడు సోపు, అల్లం.



జాజికాయ: పైత్యం, వాతం, కఫం, అరుచి, శూల, నోటి దుర్గంధం, నోటిపూత, ఉబ్బును హరిస్తుంది. అధికంగా వీర్య వృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. బుద్ధిని పెంచు తుంది. బలాన్నిస్తుంది. రక్త పుష్టిని ఇచ్చి రతి సౌఖ్యాన్నిస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. కామెర్లు, శరీరమ్మీది మచ్చలు, వాంతి–విరేచనాలు, జలు బును హరిస్తుంది. శరీరానికి కాంతిని కలుగజేస్తుంది. గుండెకు, ఊపిరితిత్తులకు, కాలేయానికి బలాన్నిస్తుంది. అధికంగా తీసుకుంటే మత్తును కలిగిస్తుంది. దీని గంధం పట్టుగా వేస్తే తలనొప్పి, పక్ష వాతాలు పోతాయి. కంటి చుట్టూ పట్టు వేస్తే దృష్టి నయమవుతుంది.

జాజికాయ నూనె: అగ్నిమాంద్యం, అజీర్ణం, నపుంసకత్వాన్ని పోగొడుతుంది. దేహానికి, బుద్ధికి బలాన్ని కలిగిస్తుంది. నరాలకు సత్తువనిచ్చి, సంతోషాన్ని కలుగజేస్తుంది.

జాజిపువ్వుల తీగె: దీని వేరు చూర్ణం లేదంటే కషాయం, ఆకురసం కఫాన్ని, పంటినొప్పిని, తలనొప్పిని హరిస్తాయి. కురుపులకు దీని ఆకు నూరి కట్టుకడితే నయమవు తాయి.

జాజిపువ్వులు: త్రిదోషాలను, శరీర తాపాన్ని హరిస్తాయి. మనోహరంగా ఉండి, సుఖాన్ని కలిగిస్తాయి. నేత్ర సంబంధిత రోగాలు నయమవుతాయి.



జాపత్రి:



త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. పొట్టకు, ధాతువులకు బలాన్నిస్తుంది. జఠరాగ్నిని హెచ్చిస్తుంది. హృద్రోగం, అతిసార వ్యాధిని పోగొడు తుంది. నడుం నొప్పి, లోజ్వరం, ఉబ్బ సాలను అణచివేస్తుంది. నిద్రను కలుగజేస్తుంది.

జామిచెట్టు: దీని వేరు లేదంటే ఆకులు లేతవయినా ముదరవయినా సరే కషాయంగా తీసుకుంటే నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి. వాంతులు కూడా పోతాయి. పుక్కిలిస్తే పంటి నొప్పి, చిగుళ్ళ వాపు పోతాయి. పచ్చి ఆకును నూరి కట్టుగా కడితే వ్రణాలు మానుతాయి. ఆకులు నమిలి మింగినా లేకపోతే వాటి కషాయం తీసుకున్నా గంజాయి మత్తును, వికారాన్ని పోగొడతాయి.

జామపండు: జీర్ణం చేస్తుంది. ఎక్కిళ్ళను పోగొడుతుంది. పొట్టను మృదువు పరచి, మూత్ర విసర్జనను క్రమ పరుస్తుంది. వాతం కలవారు ఈ పండు తీసుకుంటే తలనొప్పి కలుగుతుంది. ముక్కు వెంట నీరు గారుతుంది. జ్వరాన్ని కలి గిస్తుంది.



జామిపువ్వు: మనోహరంగా ఉండి సుగంధాన్ని కలిగి ఉంటుంది. త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. సమస్తరోగాలను అణచి, నేత్ర రోగాలను కూడా మాపుతుంది.

జిన్ను (మద్యం): మూత్రాన్ని అధికం చేస్తుంది. దగ్గు తగ్గిస్తుంది.



జిలాబీలు: మినప పిండితో చేసిన జిలాబీలు శ్రేష్ఠమయినవి. చలువను కలుగ జేస్తాయి. దేహపుష్టి, బలం, ఆరోగ్యాలను ఇస్తాయి. వీర్యానికి పుష్టిని కలుగజేస్తాయి. హాయిగా జీర్ణమవుతాయి. నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి. ఎక్కువగా తింటే జలుబు చేస్తుంది.

జిల్లేడు చెట్టు: దీని వేరు లేదంటే చెక్క చూర్ణం, కషాయం తీసుకుంటే వ్రణాలు మానుతాయి. పొక్కులు, దురదలు, చర్మ రోగాలు, దగ్గు, ఒగర్పు, వాతనొప్పులు



కూడా పోతాయి. నరాలకు సత్తువనిస్తుంది. పండు జిల్లేడు ఆకులు వేడి చేసి, అందునుంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని చెవిలో పోస్తే చెవినొప్పి, చీము కారడం కడతాయి. ఆకులకు ఆముదం పూసి వెచ్చజేసి, కట్టుకుంటే మూలవ్యాధి మొలలు పోతాయి.

జిల్లేడు పువ్వులు: కఫం, మూలవ్యాధి, శూల, దగ్గులను హరిస్తాయి. పుంసత్వాన్ని పోగొడతాయి. పచ్చిపువ్వులు నూరి కడితే మడ మల నొప్పులు పోతాయి.

జిల్లేడు పాలు: ఈ పాలు చిక్కగా ఉప్పగా ఉంటాయి. సమస్త వాతాలనూ హరిస్తాయి. పంటిలో పెట్టిన పంటి నొప్పిని పోగొడ తాయి. అప్పుడే లేస్తోన్న గడ్డలపై పూస్తే మాని పోతాయి.

జీడిగింజలు: వెగటుగా చేదుగా ఉంటాయి. మూలవ్యాధి, వాతం, కఫం, సుఖరోగాలను పోగొడతాయి. దంతరోగాలను కూడా నయం చేస్తాయి. మడమలు, అరిపాదాలు...వాటిలో నొప్పి, తిమ్మెర, పోటులాంటివి ఉన్నట్టయితే దీనిని అంటించి, దాని మీద పొడి సున్నాన్ని జల్లితే పోతాయవి. గోరుచుట్టు మీద దీనిని అంటించిన పక్షంలో అది అణగిపోతుంది. అరికాలిలో ముల్లు గుచ్చుకున్నా, గాయమయినా దీనిని అంటిస్తే చీము పట్టదు. నొప్పి పోతుంది.



జీడిమామిడి పండు: వగరుగా తియ్యగా ఉంటుంది. దాహాన్ని పోగొడు తుంది. అగ్నిదీప్తిని, దేహపుష్టిని కలుగ జేస్తుంది. పచ్చివి తినరాదు. తింటే గొంతు కలో నస, దగ్గు వస్తాయి. ప్రతి రోజూ

మధ్యాహ్నం పూట ఓ పండు తింటూ పోతే మంచి ఆరోగ్యం కలుగ జేస్తుంది.

జీడినూనె: 200 గ్రాములు కొబ్బరినూనెలోగాని, నువ్వుల నూనెలో గాని 2 లేదా 3 జీడిగింజలు ముక్కలు చేసి వేసి కాచి, తర్వాత వాటిని తొలగించి ఆ నూనెను తలకు రాసుకుంటే వెంట్రుకలు నలుపయి, బలాన్ని పొందుతాయి. పేలు చచ్చిపోతాయి.

జీడిపండు: వెగటుగా వగరుగా రుచిగా ఉంటుంది. వేడి జేస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి, వీర్యపుష్టి, దేహపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. చలవ, కఫ వాతాలను, దగ్గును అణచివేస్తుంది.

జీడిమామిడి చెట్టు: దీని గింజల చమురు పూస్తే మచ్చలు, పొడలు, పులిపిరికాయలు, మొటిమలు, ఆనికాయలు, వ్రణాలు పోతాయి.



జీడిపప్పు: వీర్యవృద్ధి, బలం, శరీర పుష్టిని కలుగజేస్తుంది.

జీలకర్ర: దోరగా వేయించిన జీలకర్రగాని, జీలకర్ర చూర్ణంగాని, జీలకర్ర కషాయంగాని, నీళ్ళతో నూరి తీసిన రసంగాని సువాసన కలిగి ఉండి, రుచి పుట్టిస్తుంది. జఠరదీప్తి, వీర్యవృద్ధి, బలాన్నిస్తుంది. పైత్యం, చర్ది, మేహపైత్యం, కఫం, కఫవాతం, జ్వరం, రక్తపైత్యం, తల



తిప్పడం...వీటన్నిటినీ పోగొడుతుంది. అతిసారాన్ని పోగొడుతుంది. పొట్టకు వేడినిస్తుంది. రక్తంలోని తీవ్రమయిన వేడిని పోగొడుతుంది. పొట్టకు, పేగులకు, కాలేయానికి సత్తువును కలుగజేస్తుంది. కడుపులోని దుర్గంధాన్ని, కడుపునొప్పిని, అజీర్ణాన్ని అణచివేస్తుంది.



జుంటి తేనె: కొత్త తేనె పట్టు తేనెను జుంటితేనె అంటారు. ఇది చాలా మధు రంగా ఉంటుంది. కళ్ళకు మంచిది. విరేచనకారి. వాంతి, దగ్గు, వగర్పులను అణచివేస్తుంది. వ్రణాలను కూడా మాన్పి వేస్తుంది.



జున్ను: ఆవు లేదా గేదె ముర్రుపాలను కాచి చేసినది. రుచిగా ఉంటుంది. శరీరపుష్టిని, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. పైత్యాన్ని అణచివేస్తుంది. నిద్రను కలిగిస్తుంది. గుండెకు, గొంతుకు మేలు చేస్తుంది.

జొన్నలు: ఇవి తెలుపు, పసుపు, ఎరుపు రంగుల్లో ఉంటాయి. తెలుపు రంగులో ఉన్నవి మంచివంటారు. వీటిని బియ్యం, గోధుమలు లాగే అన్ని రకాలుగా ఉపయోగించుకోవచ్చును. బలాన్నిస్తాయి.వీర్యవృద్ధి, పుష్టినీ కలుగజేస్తాయి. మల మూత్రాలను హాయిగా జారీ చేస్తాయి.



టేకు చెట్టు: దీని ఆకు లేదా చెక్క కషాయం చేదుగా వగరుగా ఉంటుంది. చలువజేస్తుంది. మూలవ్యాధి, శ్లేష్మం, వాతాలను హరిస్తుంది. గర్భదోషాలను కూడా హరించి సంతాన యోగ్యతను కలిగించి గర్భాన్ని నిలుపుతుంది. దీని తైలం రాసుకుంటే చర్మరోగాలు పోతాయి. దీని ఆకులలో భోజనం చేస్తే పైత్యం పోతుంది.



తడిచీర: ఈ చీరలో ఎక్కువ సేపు ఉంటే వణుకు పుడుతుంది. వాతం, పైత్యం చేస్తుంది. దగ్గు వస్తుంది.

తమలపాకులు: ఈ ఆకులు చిరుచేదు, కారం, తీపి రుచులు కలిగి ఉంటాయి. అలాగే ఈ ఆకులలో లేతవి, ముదురువి, పండించినవి, దక్షిణదేశానికి చెందినవి, బంగాళాదేశానికి(కారాకిళ్ళీకి ఉపయోగించేవి) చెందినవి అంటూ రకాలుంటాయి. ఈ ఆకులు తింటే నోటిజిగట, దుర్గంధం, శ్లేష్మం, వాతం, గుండెలో భారం, అజీర్ణం పోతాయి. విరేచనకారి, వీర్యానికి వేడి పుట్టిస్తాయి. బుద్ధిబలాన్ని, జ్ఞాపకశక్తిని హెచ్చిస్తాయి. తాజాదనాన్ని కలిగిస్తాయి. గొంతును, రొమ్మును శుభ్రపరిచి దగ్గును అణచివేస్తాయి. తమలపాకులు వెచ్చజేసి తీసిన రసం, జ్వరాన్ని, దగ్గుని, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తుంది. ఈ



ఆకుల రసాన్ని కళ్ళలో పిండుకుంటే నేత్రరోగాలు, రేచీకటి పోతాయి. వెచ్చజేసిన ఈ ఆకులను గవదలపై వేస్తే గవదబిళ్ళలు పోతాయి. తమలపాకులు అప్పుడే కోసినవి, లేతవి మృదువుగా ఉండి తాంబూలానికి పనికివస్తాయి. పండించిన ఆకులు బాలింతలు తాంబూలంగా తీసుకుంటే మంచి ఆరోగ్యం.

తరువాణి: ఇది మేహశాంతిని, పైత్యశాంతిని కలుగజేస్తుంది. దాహాన్ని, తాపాన్ని, శ్రమనీ అణచివేస్తుంది. జఠరదీప్తిని, శరీరపుష్టిని, బలాన్నిస్తుంది. వేసవికాలంలో దీన్ని తీసుకుంటే హాయిగా ఉండి, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



తరుబూజా: దీనిని పెద్దపుచ్చపండని వ్యవహరిస్తారు. చల్లగా తియ్యగా ఉంటుంది. తింటే చలువజేస్తుంది. దీనిని వేసవికాలం ఎండవేళ తీసుకుంటే చాలా అనుకూలంగా ఉంటుంది. దాహాన్ని అణచి బడలికను పోగొడుతుంది. పైత్య తీవ్రతను, రక్తంలోని అతి వేడిని అణచివేస్తుంది. ఉష్ణతత్వం కలవారు దీనిని తీసుకుంటే శరీరానికి మంచిది.



తలగడ: ఇది మెత్తగా ఉండాలి. రక్తప్రవాహానికి అనుకూలిస్తుంది. తలత్రిప్పు, తలనొప్పిని శాంతింపజేస్తుంది. సుఖనిద్ర కలిగిస్తుంది.

తలపాగ: శిరసుకు వేడినిస్తుంది. మనోల్లాసాన్ని కలిగిస్తుంది. శిరోవాతాన్ని హరిస్తుంది. తలవెంట్రుకలకు బలాన్నిచ్చి, నలుపును కలిగిస్తుంది. శీతలాన్ని ఎండదెబ్బను తప్పిస్తుంది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది.



తాంబూలం: సువాసనగా మనోహరంగా ఉంటుంది. వాతం, కఫం, మలబద్ధం, అరుచి, అగ్ని మాంద్యాలను పోగొడుతుంది. మనస్సుకు సంతోషాన్ని కలిగించి, దేహోష్ణం, అగ్నిదీప్తినిస్తుంది. విరేచనకారి. జీర్ణం చేస్తుంది. కాలేయానికి, పొట్టకు, బుద్ధికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ఆకలి వేళలో తాంబూలం తీసుకోకూడదు. తీసుకుంటే తలనొప్పి వస్తుంది.

తాంబూల నిర్ణయం: తాంబూలానికి ఒక చెక్క, అయిదు ఆకులు, ఆనపబద్దంత సున్నం, సున్నంలో సగం పచ్చ కర్పూరం, రెండు లవంగాలు, ఒక ఏలక్కాయ, శనగ గింజంత జాజికాయ వేసుకుంటే మంచిది. క్రమం తప్పకుండా ఇలాంటి తాంబూలాన్ని సేవిస్తే శరీరంలోని సర్వ దోషాలూ పోతాయి. భోజనానికి ముందు ఈ తాంబూలంలో ఏడాకులు, భోజనం తర్వాత అయిదు ఆకులు, రాత్రివేళ రెండు లేదంటే మూడు ఆకులు తీసుకోవాలి. ఆకుల మొదళ్ళు, చివరలు, ఈనెలు తీసి వేయాలి. రెండు ఆకులతో తాంబూలం ఎన్నడూ వేసుకోరాదు.

తాటికల్లు: తియ్యగా ఉంటుంది. మత్తు కలిగిస్తుంది. దేహపుష్టి, దేహోష్ణం, వీర్యపుష్టి, బలం, తేలికను కలుగజేస్తుంది. వాత కఫాలను హరిస్తుంది. విరేచనకారి. చలవజేస్తుంది. సెగగడ్డలను పోగొడుతుంది. అప్పుడే తీసిన కల్లు శ్రేష్ఠం. పులిసిన కల్లు వెగటుగా ఉండి, పైత్యాన్ని ప్రకోపింపజేస్తుంది. వేడిని కలిగిస్తుంది. కొత్తగా గీత పెట్టిన చెట్టుకల్లు జలుబు, శ్లేష్మం, వాతాలను కలుగజేస్తుంది. శరీరమంతా నొప్పులు పుట్టిస్తుంది.



తాటి తేగలు: ఈ తేగలు కాల్చి తినాలి. రుచిగా ఉంటాయి. బలం, పుష్టి, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తాయి. ఆకలి బాధను తగ్గిస్తాయి. విరేచనకారి.



తాటి ముంజలు: ఇవి చలవ, మేహ శాంతిని కలిగిస్తాయి. ఎక్కువగా తింటే వాతం చేస్తుంది. నీరసాన్ని కలిగిస్తాయి. ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి.

తాటాకు విసనకర్ర: ఈ విసనకర్రచే వీవబడిన గాలి త్రిదోషాల్ని హరిస్తుంది. చల్లగా మనోహరంగా ఉంటుంది. శ్వాస, తాపం, చమటను అణచి వేస్తుంది. మనసుకు బుద్ధిని, ఆనందాన్ని కలిగిస్తుంది.

తామరతూండ్లు: వగరు, చేదు రుచులు కలిగి ఉంటాయి. చలువజేస్తాయి. స్థన్యాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. తాపాన్ని హరిస్తాయి. అయితే మలబద్ధకం చేస్తుంది.

తామరాకు విస్తరి: పచ్చి తామరాకులో భోజనం చాలా మంచిది.



నూతినీరు: మంచినీర యితే (త్రాగు నీరు) త్రిదోషహరమయినది. ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. సమస్త రోగులకు ఇది పథ్యంగా పనికి వస్తుంది. ఆహారాన్ని త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది.

తుమ్మెద గూటి మన్ను: దీనిని పూసు కుంటే వాత గ్రంథులు, కంటి రెప్పల మీది కురుపులు పోతాయి.



తులసి: సాదా తులసి లేదా లక్ష్మి తులసి ఆకుల రసం లేదా కషాయం చేదుగా కారంగా ఉంటుంది. వేడిని కలుగజేస్తుంది. జ్వరాన్ని, కఫ వాతాల్ని, దగ్గుని పోగొడు తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. జఠరదీప్తిని ఇచ్చి బుద్ధిని కలిగిస్తుంది. కృష్ణ తులసి, లక్ష్మి తులసి కన్నా మంచిది. తులసి గాలి వలన అంటువ్యాధులు రావు. అందుకే దీనిని పెరటిలోను, వీధి ముంగిటా పెంచుతారు. ప్రతి రోజూ అయిదు తులసి దళాల్ని సేవిస్తే త్రిదోషాలుపోయి, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

తెల్లగన్నేరు, ఎర్రగన్నేరు, వాడగన్నేరు: ఈ జాతి పువ్వులన్నీ పూజార్హమయినవే! వీటి వేరు నూరి నేతిలోగాని, నూనెలోగాని, వుడికించిగాని పూసుకుంటే దురదలు, దద్దుర్లు, పొక్కులు, పుండు,

గజ్జి, చిడుము లాంటి చర్మరోగాలు పోతాయి. వేరును నేతిలో వేయించి ఆ నేతిని మర్మావయవానికి పూస్తే వీర్య స్తంభన, బలం కలుగుతాయి. దీని వేరు, చెక్క, ఆకు నూరి కడితే గడ్డలు, కంతులు, తామర పోతాయి. దీని వేరు, పువ్వులు



తినకూడదు. తింటే చనిపోతారు. అయితే ఈ పువ్వులు ధరిస్తే తలదురద, రక్తదోషం పోతాయి. తల వెంట్రుకలకు బలం కలిగి, పేనుకొరుకుడు పోతుంది.



తెల్ల తామర పువ్వు: దీనిని ప్రపౌం డరీకం అని వ్యవహరిస్తారు. దీని రసం, లేదా కషాయం తీపి, వగరు, చేదు రుచు లను కలిగి ఉంటుంది. ఇది మేహ శాంతిని, చలువను కలుగజేస్తుంది. కర్ణ, నేత్ర రోగాలను పోగొడుతుంది. కఫం, పైత్యం, శ్రమ, శరీర తాపం, దాహం, జ్వరాలను హరిస్తుంది. వ్రణాలను మాన్పుతుంది.



తెల్ల మేక పాలు: కఫాన్ని కలిగిస్తాయి. వాతాన్ని పోగొడతాయి. అపథ్యమయినది.

తెల్లని వస్త్రం: శుచిగా ఆరోగ్యంగా మనోహరంగా ఉంటుంది. సమస్త దోషా లను పోగొడుతుంది. సమశీతోష్ణాన్నిస్తుంది.

తెల్ల సెనగలు: పుంస్త్వాన్ని తగ్గిస్తాయి. వాతాన్ని వృద్ధి చేస్తాయి. రక్తాన్ని పెంచి, కఫాన్ని, పైత్య జ్వరాన్ని పోగొడతాయి.



తేటగంజి: అనగా చిట్టుడుకునీళ్ళు. అన్నం ఉడుకుతుండగా తీసిన గంజి. జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. విరేచనకారి. చెమట పట్టిస్తుంది. చెవులు గడియలు పడకుండా చేస్తుంది. ధాతువులకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. శ్రమ, బడలిక, విదాహాల్ని హరిస్తుంది. చలవ జేస్తుంది. కళ్ళకు మంచిది.



తేనె: తేనె అనేక రకాల పువ్వుల నుండి, అనేక రకాల తేనెటీగల వలన రంగు, రుచి, గుణ భేదాలతో చిక్కన, పలచన, రుచి, వర్ణాలకు చెంది పలురకాలుగా ఉంటుంది. వేపపువ్వుల వలన పట్టిన తేనె చిరు చేదుగా ఉండి, పైత్యశాంతి, మేహశాంతిని కలిగిస్తుంది. చింతపువ్వు నుండి పట్టిన తేనె వేడిజేస్తుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. గానుగ పువ్వు నుండి పట్టిన తేనె త్రిదోషహరంగా ఉంటుంది. తేనె చిన్న పట్టుతేనె, పెద్దపట్టు తేనె, తొర్రతేనె, పుట్టతేనె అని నాలుగు రకాలు. చిన్నపట్టు తేనె అన్నిటి కన్నా శ్రేష్ఠం. తేనెను కాచకుండా ఉపయోగించరాదు.

తేనె సామాన్యగుణం: తియ్యగా ఉండి కొద్దిగా పులుపుగా కూడా ఉంటుంది. వేడిజేసి ఆర్చుతుంది. త్రిదోషహరమయినది.

విరేచనకారి, బలాన్నిస్తుంది. కడుపునొప్పి, ఎక్కిళ్ళు, వమనం, మూర్ఛ, వాతం, శ్లేష్మం, దగ్గు, వగర్పులు, అతిసారం, కఫం, పక్షవాతాన్ని హరిస్తుంది. నరాల మార్గాన్ని విప్పి, శుభ్రం చేస్తుంది. మూత్రరోగాలను, నేత్రరోగాలను పోగొడుతుంది. మూత్రపు సంచిలోని రాళ్ళను కరిగిస్తుంది. పొట్టకు, గుండెకు బలాన్ని సమకూరుస్తుంది. వ్రణాలను మాన్పుతుంది.



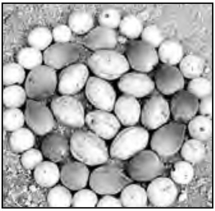
తేయాకు: దీనితో చేసిన తేలిక కషాయంలో పాలు-పంచదార కలిపి మితంగా సేవిస్తే ఆకలి కలుగుతుంది. తిన్నది జీర్ణం అవుతుంది. నరాలకు సత్తువను కలిగిస్తుంది. కాళ్ళు, చేతులు వణకుతుంటే అవి తగ్గుతాయి. నిద్రబడలి కను పోగొడుతుంది. బుద్ధికి, పుంస్త్వానికి, పొట్టకు, బలాన్నిస్తుంది. సంతోషాన్ని కలుగజేస్తుంది. జలుబు, తలనొప్పులను అణచి వేస్తుంది. శరీరానికి రంగునిస్తుంది. దీంతో ఏదేని ఔషధాన్ని తీసుకున్నా అది బాగా వంటబడుతుంది. నోటి దుర్గంధాన్ని పోగొడుతుంది. అతిగా తీసుకుంటే అనారోగ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.



తైలాన్నం (అన్నంలో నువ్వుల నూనె కలుపుకుని తినడం): నూనె కలిపిన అన్నం దేహోష్ణాన్ని పెంపు చేస్తుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. బలుపుని తీసి వేసి శరీరాన్ని గట్టి పరుస్తుంది. కొవ్వును పెంచుతుంది. శరీరానికి కాంతిని కలుగజేస్తుంది.

మలబద్ధకం చేస్తుంది. అతిగా సేవిస్తే చర్మరోగాలను కలుగజేస్తుంది. పైత్యం పెరిగి ఉష్ణం చేస్తుంది.

త్రిజాతం: ఏలకులు, లవంగాలు, దాల్చిన చెక్కల చూర్ణం. ఇది దేహోష్ణం, జఠరదీప్తిని కలుగజేస్తుంది. చక్కగా జీర్ణం చేస్తుంది. పైత్యశాంతి, మేహశాంతినిస్తుంది. శ్లేష్మాన్ని అణచి, అరుచిని పోగొడుతుంది.



త్రిఫలం: కరక్కాయ, తాడికాయ, ఉసరికాయ చూర్ణాన్ని తీసుకుంటే కళ్ళకు మంచిది. శుక్లవృద్ధి కలుగుతుంది. కఫ పైత్యాలను, జలుబును, శిరోరోగాన్ని, మధుమేహాన్ని మూలవ్యాధిని పోగొడుతుంది. దీనిని నేతితోగాని, తేనెతోగాని, పంచదారతోగాని, బెల్లం, నూనె సమంగా కలిపిగాని పొద్దునే తీసుకోగలిగితే సమస్త రోగాలూ పోతాయి.

త్రిసమం: కరక్కాయ, శొంఠి, బెల్లాన్ని సమంగా కలిపి పొద్దునే తీసుకుంటే అగ్నిమాంద్యం, వాతం, భ్రమ, పైత్యం, కఫం పోతాయి.

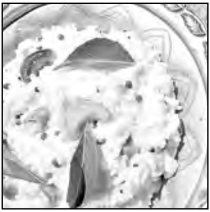
త్రిసుగంధాలు: ఏలకులు, జాపత్రి, దాల్చినచెక్కల చూర్ణం మేహశాంతి, పైత్యవాంతిని కలుగజేస్తుంది. జఠరదీప్తి, వీర్యవృద్ధిని కూడా కలుగజేస్తుంది. వాంతి, వికారాలను పోగొడుతుంది. నోటికి చాలా మంచిది.

దంతధావనం: పొద్దునే దంతధావనం చేస్తే పైత్య శ్లేష్మాలు పోతాయి. నోటికి రుచి కలుగుతుంది. పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. కళ్ళకు

చలువజేస్తుంది. దంతాలకు నిర్మలత, దార్ఢ్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ముఖ, శిరో రక్త నాడులను అనుకూల స్థితిలో ఉంచుతుంది.



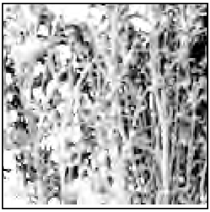
దధ్యోదనం: అన్నం, అల్లం, మిరియాలు, జీలకర్ర, ఇంగువ మొదలయిన సంబారాలతో పోగిచి పెరుగులో కలిపినదాన్ని దధ్యోదనం అని వ్యవహరిస్తారు. రుచిగా ఉంటుంది. కఫాన్ని, పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, బలాన్నిస్తుంది. దేహపుష్టిని కలుగజేసి, నిద్రను కలిగిస్తుంది. జ్వరం ఉన్నప్పుడు భుజింపరాదు.



దర్భ: తెల్ల దర్భ, నీలి రంగులో ఉన్న దర్భలని ఇవి రెండు రకాలు. వీని వేళ్ళ, లేదా ఆకుల రేకుల గడ్డి, రసం లేక కషాయం వగరు, తీపి రుచులు కలిగి ఉంటుంది. ఈ రసం, లేదంటే కషాయం దుష్ట వీర్యాన్ని పోగొడుతుంది. పైత్య శ్లేష్మాల వల్ల వచ్చే రోగాలను హరిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. వేరు కషాయం రక్తం పడే మూలవ్యాధిని, శిశ్నం, యోనిలోని మంట, దురద మొదలయిన వానిని పోగొడుతుంది. వేరు నూరి పెరుగుతో ఇస్తే యోని, శిశ్నం వెంట కారు సెగ సంకటానికి చెందిన రసి కడుతుంది. ఆకు రసంగాని, నూరిన ముద్దగాని గాయాలకు వేస్తే రక్తం కట్టి మానుతుంది. లోపలికి తీసుకున్న పక్షంలో మూత్రాన్ని



జారీ చేస్తుంది. ఆకు రసాన్ని కళ్ళలో పోస్తే నీళ్ళు కారడం కడుతుంది. ఒంటికి పూసుకుంటే గజ్జి, చిడుం పోతాయి. ముక్కులో పోస్తే ముక్కు వెంట రక్తం పడడం కడుతుంది.



దవనం: సువాసనగా మనోహరంగా ఉంటుంది. చేదుగా వగరుగా ఉంటుంది. త్రిదోష హరమయినది. దురద, కఫ వాతాలను, అపస్మారకం, హృద్రోగాలను హరిస్తుంది. దీని చూర్ణాన్ని నూనెలో కలిపి స్నానాంతరం శరీరానికి రాసుకుంటే సువాసనగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. స్త్రీలు శిరస్సున ధరించడం వలన సువాసనగా మనోహరంగా ఉండి, అంటువ్యాధులను దూరం చేస్తుంది.



దానిమ్మచెట్టు: ఈ చెట్టు పేడు, వేరు చెక్క, ఆకు, మొగ్గ, పువ్వు, లేతకాయ, తొక్క..వీని రసం, చూర్ణం లేదా కషాయం వగరుగా ఉండి, బిగదీస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి. వేరు చెక్క కషాయం ఏలిక పాములను, నాడాపామును చంపుతాయి. ప్రసవానంతరం యోనిని సంకుచిత పరుస్తుంది. పుక్కిళిస్తే నోటిపూత నిమ్మళిస్తుంది. ఆకు రసం, లేత కాయల రసం, పువ్వుల రసం, లేదా లేత ఆకుల రసం 3–4 చుక్కలు ముక్కులో వేసుకుంటే ముక్కు వెంట రక్తం కారడం కడుతుంది. దానిమ్మ కాయల తొక్క పచ్చిదిగాని, ఎండినదిగాని, దాని రసంగాని,

కషాయంగాని, ఎండిన దాని చూర్ణంగాని జఠరదీప్తినిస్తుంది. అరుచి, అతిసారం, రక్తం పడు మూలవ్యాధి, పైత్యం, విదాహం అణగి పోతాయి. వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

దానిమ్మపండు: వాత పైత్య కఫాల్ని, దుష్ట రక్తాన్ని హరిస్తుంది. త్రిదోష హరమయినది. పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. తేలికపరుస్తుంది.

తియ్యదానిమ్మ: చలవజేసి నీరు పెంచుతుంది. గుండెలకు బలాన్నిస్తుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. పొట్టకు, హృదయానికి బలాన్నిస్తుంది. గుండెలలో వికారాన్ని, నొప్పిని, దగ్గును పోగొడుతుంది. కంఠస్వరాన్ని బాగు చేస్తుంది. దేహపుష్టి, రక్తపుష్టిని కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరచి కాంతినిస్తుంది. భోజ నాంతరం తింటే హాయిగా జీర్ణం చేస్తుంది.

పుల్లదానిమ్మ: పొత్తి కడుపునకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. వేడి శరీరం కల వారికి అనుకూలమయినది. విరేచనబద్ధం చేస్తుంది.



దాల్చిన చెక్క: దీని చూర్ణం, కషాయం, లేదా నీళ్ళతో నూరి తీసిన రసం సువాసన కలిగి వగరు, తీపి, కారపు రుచులను కలిగి ఉంటుంది. అజీర్ణం, కఫం, వాతం, పైత్యం, చర్ది, దగ్గు, నీళ్ళ విరేచనాలు దీని ద్వారా కడతాయి. రక్తవాంతులు కట్టి, దేహంలోని అన్ని మార్గాలను సుగమం చేస్తుంది. శిరస్సు, గుండె, కాలేయాన్ని

కాపాడి కళ్ళకు కాంతిని కలిగిస్తుంది. గొంతులో గురగుర శబ్దాన్ని హరిస్తుంది. గుండెను శుభ్రం చేస్తుంది. జలుబు, తలనొప్పి, నరాలకు సంబంధించి తలనొప్పికి దీనిని నీళ్ళతో నూరిగాని, నీళ్ళతో గంధం తీసిగాని కణతలకు పట్టు వేస్తే నొప్పి పోతుంది.



దీపం: చీకటిని పోగొడుతుంది. లక్ష్మీకరమై మనోహరంగా ఉంటుంది. కాంతినిస్తుంది. వాతాన్ని అణచి పైత్యాన్ని హెచ్చిస్తుంది. భయాన్ని పోగొడుతుంది.

దూది పరుపు: సౌఖ్యంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని ఉష్ణాన్ని నిలుపుజేస్తుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది. వర్షా, శీతకాలాల్లో అనుకూలంగా ఉంటుంది.



దొండ తీగ...దాని కాయ: ఈ తీగె తోటల్లోనూ పొలాల గట్లంటా కనిపిస్తుంది. తెల్లని పువ్వులు పూస్తుంది. దీని కాయలు పొడవుగా ఉండి, చారలను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి చేదుగా ఉంటాయి. పండితే ఎర్రగా ఉంటాయి. వీటిని చేదు దొండ కాయలని పేర్కొంటారు. దీని ఆకు రసం పైత్యం, ఉబ్బు, పాండువు, క్షయ, మూలవ్యాధిని హరిస్తుంది. దీని ఆకు నూరి పైన వేసి కట్టినా లేదంటే పూసినా మానని గాయం ఉండదు. కాయ కూర చలువజేస్తుంది. మందం కూడా కలిగిస్తుంది. కఫాన్ని అణచి, వాంతిని జేయిస్తుంది.

దోసకాయ: మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. విరేచన బద్ధాన్ని కలుగజేస్తుంది. మూలవ్యాధి, దాహాన్ని తగ్గిస్తాయి. చలవ, వాతం, అజీర్ణం, శూలను పుట్టిస్తాయి. లేత కాయ పైత్యాన్ని హరించి, బలాన్ని కలిగించి వీర్యానికి చలువజేస్తే, ముదురు కాయ పైత్యాన్ని మాత్రమే కలుగజేస్తుంది.



దోసపండు: చలువ జేస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. శ్లేష్మ వాతాలను పుట్టిస్తుంది. విరేచనాన్ని కలుగజేస్తుంది.

దోసాకు కూర: రుచిగా ఉంటుంది. పైత్యాన్ని హరిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది.

ద్రాక్ష చెట్టు నీడ: మనోహరంగా హితంగా ఉంటుంది. వీర్యవృద్ధిని, కాంతిని, బలాన్ని ఇస్తుంది.



ద్రాక్ష పళ్ళు (ఎండినవి): చలవ, మేహశాంతిని కలుగజేస్తాయి. రుచి పుట్టిస్తాయి. జ్వరం, శ్వాస, దాహం, శోషను పోగొడుతాయి. మందాన్ని కలిగించి, చర్ది, అరుచిని అణచివేస్తాయి. రక్తవృద్ధి, శుక్లవృద్ధినిస్తాయి. కళ్ళకు చాలా మంచివి. మల మూత్ర బద్ధాలను తొలగిస్తాయి. అతి మూత్రాన్ని పోగొడుతాయి. ఫలాలన్నిటా శ్రేష్టమయినది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. గుండెకు, కాలేయానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. గింజలతో పాటుగా తింటే

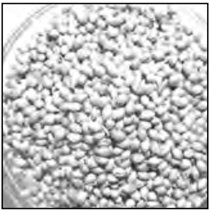
ప్రేగులు, పొట్ట, మూత్రపు సంచిలోని నొప్పులను పోగొడుతుంది. త్వరగా జీర్ణం చేస్తుంది.

ద్రాక్షపళ్ళు (పచ్చివి-నల్లనివి): పచ్చని ద్రాక్ష పుల్లగా ఉంటుంది. నల్ల ద్రాక్ష తియ్యగా ఉంటుంది. తీపిగలవి త్వరగా జీర్ణ మవుతాయి. శరీరానికి బలాన్ని, పుష్టిని కలుగజేస్తాయి. శుభ్రమయిన రక్తాన్నిస్తాయి. పుల్లనివి రుచి పుట్టించి, అగ్నిమాంద్యాన్ని హరిస్తాయి. బలాన్నిస్తాయి. జబ్బు పడి లేచిన వారికి ఇవి హితంగా ఉంటాయి.



ద్రాక్ష సారా: రుచిగా మనోహరంగా ఉంటుంది. బుద్ధిని పెంచుతుంది. కొంచెం మత్తును కలుగజేస్తుంది. మనోవికాసాన్ని కలుగజేస్తుంది. వేడిని, పైత్యాన్ని కలుగ జేస్తుంది. మూలవ్యాధి, వాతం, పాండు రోగం, మేహాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరపుష్టి, రక్తపుష్టి, అగ్నిదీప్తినిస్తుంది. పొట్టకు, హృదయానికి మేలు చేస్తుంది. బడలిక, నిస్త్రాణులకు మేలు చేస్తుంది.

ధనియాలు: చలవజేసి ఆర్చుతాయి. తీపి, వగరు రుచులు కలిగి స్వాదుగా ఉంటాయి. వీటి రసం, చూర్ణం, కషాయం తలత్రిప్పు, పైత్య వికారం, చర్ది, ఎక్కిళ్ళు, అరుచి, జ్వరం, కడుపులోమంట, తాపాన్ని హరిస్తాయి. ఆకలిని కలుగజేస్తాయి. విరేచనాల్ని కట్టిస్తాయి. పొట్టకు బలాన్నిచ్చి, నిద్ర కలిగిస్తాయి. వీటిని నీళ్ళతో నూరి పట్టు వేసిన తలనొప్పి



తగ్గిపోతుంది. పచ్చి ధనియాలు చేదుగా మధురంగా ఉంటాయి. మూత్రాన్ని అధికంగా జారీ చేస్తాయి. పైత్యాన్ని హరిస్తాయి. వీటిని నూనెలోగాని, నేతిలోగాని వేపి, తగు మాత్రం కారం, ఉప్పు కలిపి పొడి చేసి ఉంచుకుని, అన్నంలో కలిపి తీసుకున్న పక్షంలో అజీర్ణం, అజీర్ణ విరేచనాలు పోతాయి. జ్వరపడి లేచినవారు, ప్రసవ స్త్రీలు ఈ పొడిని వాడితే వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

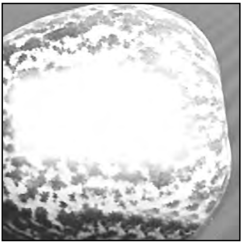


ధూమం: దేవతల ప్రీతి కొరకు చేసే హోమధూమం, సాంబ్రాణి, గుగ్గిలం, మొదలయిన వాటి ధూపధూమం ఆరోగ్యాన్ని, ఆయుర్వృద్ధిని కలిగిస్తుంది. ఈ ధూమం వలన స్ఫోటకం, పొంగులు, దుర్గంధాలు పోతాయి. దోమలు మొదలయిన క్రిమికీటకాదులు నశిస్తాయి. ఇతర ధూమాలు అంటే...గోళ్ళు, వెంట్రుకలు, శవం కాలినప్పుడు వచ్చే ధూమం నేత్ర రోగాల్ని ప్రకోపింపజేసి అనారోగ్యాన్ని ఆయుక్షీణాన్ని కలుగజేస్తాయి.



నంది వర్ధనం: ఇందులో ముద్ద పుష్పం, రేక పుష్పం అని రెండు జాతులున్నాయి. సువాసన కలిగి ఉంటాయివి. పూజార్హమైనవి. వంటి రేక పువ్వును గరుడ వర్ధనం అని అంటారు. దీని ఆకు కట్టుకున్న పక్షంలో రక్తదోషం, శిరో రోగం, నేత్ర రోగం

పోతాయి. దీని పండు టాకుల రసాన్ని కళ్ళలో వేస్తే కలకలు మాని పోతాయి. ఈ పువ్వులను కళ్ళ కద్దుకుంటే చలువజేస్తాయి. ఈ పువ్వుల రసాన్ని కళ్ళలో వేసుకున్నా, పడుకునే ముందు కళ్ళలో వేసుకుని కట్టుకున్నా కళ్ళ కలకలు, కళ్ళు ఎఱ్ఱబడటం, కళ్ళ మంటలు పోతాయి.



నక్క దోసకాయ: ఇది చిన్నదిగా ఉండి, పుల్లగా ఉంటుంది. పథ్యకర మయినది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు కలిగే అరుచిని పోగొడుతుంది. చలవ జేస్తుంది. విరేచనాన్ని, మూత్రాన్ని సజావు చేస్తుంది.

నల్లజీలకర్ర: నల్లగా సువాసన కలిగి కారంగా ఉంటాయివి. తింటే అజీర్ణం, కడుపుబ్బు, విరేచనాలు కడతాయి. కఫం, జ్వరం, నేత్ర రోగాలు, శిరో రోగాల్ని హరిస్తాయి. వీటిని గుడ్డలో కట్టి నలుపుతూ వాసన చూసిన పక్షంలో పడిశం, శిరోభారం, తలనొప్పి తగ్గిపోతాయి. వీటిని మెత్తగా నూరి అందులో మంచి గంధం, హారతి కర్పూరం కలిపి వంటికి పూసుకుంటే దురదలు, దద్దుర్లు, చలితం పోతాయి.



నర్మద నది నీరు: తియ్యగా రుచిగా ఉంటుంది. వీర్యవృద్ధి, బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది. త్రిదోషహరం. పథ్యంగా ఆరో గ్యంగా ఉంటుంది.

నల్లచెరకు: కొంచెం నలుపు, ఎరుపు కలిగి ఉంటుంది. కఠినంగా ఉంటుంది. కొద్దిగా వేడిజేస్తుంది. రుచిగా ఉంటుంది. త్రిదోషహరం. ధాతుపుష్టి, వీర్యవృద్ధి, బలాన్నిస్తుంది.

నల్ల తుమ్మచెట్టు: ఈ చెట్టుకి పెద్ద పెద్ద ముళ్ళుంటాయి. ఇది వగరుగా కొద్దిగా తీపిగా కూడా ఉంటుంది. దీని బెరడు కషాయం మంచి బలాన్నిస్తుంది. విరేచన బద్ధం చేస్తుంది. ఈ కషాయంతో కురుపులను కడిగితే నయమవుతాయి. దీనిలో పటిక కలిపి పుక్కిట పడితే దంతరోగాలు, చిగుళ్ళ నొప్పులు, నోటి పూత పోతాయి. దీని ఆకుపసరులో నిమ్మపండు పిండి, ఉడికించి దానిని కళ్ళ చుట్టూ పట్టు వేసుకుంటే కళ్ళ కలక, కళ్ళలో ఎరుపు, నీరు కారడం, నొప్పి పోతాయి. దీని జిగురును కొద్దిగా నేతిలో వేయించి, చూర్ణం చేసి తీసుకుంటే గుండెకు బలం, వీర్యవృద్ధి కలుగుతాయి.



నల్లమందు: ఈ నల్లమందు మంచిదయితే చేదుగా ఉంటుంది. మనోత్సాహాన్నిస్తుంది. బాగా మాట్లాడనిస్తుంది. కఫం, వాతం, అతిసారాలను హరిస్తుంది. నరాలకు సత్తువను కలుగజేసి బలాన్నిచ్చి రతిసౌఖ్యాన్ని రెట్టింపుజేస్తుంది. వంటినొప్పులను పోగొడుతుంది. క్షయ, వ్రణాలు, స్ఫోటకం, మూలవ్యాధిని పోగొడుతుంది. విరిగిన ఎముకలను అతుక్కునేటట్టు చేస్తుంది. అగ్నిదీప్తిని, జీర్ణశక్తిని కలుగజేస్తుంది. గాయాలను మాన్పి, నిద్రను కలుగజేస్తుంది. చలి జ్వరం కలిగిన వారికి చలిని తగ్గిస్తుంది. నాడి వేగాన్ని, శరీరంలో గల వేడిని హెచ్చిస్తుంది. బుద్ధిబలాన్నిస్తుంది. రక్తస్రావం, అతిమూత్ర

రోగాలను అణచి వేస్తుంది. అతిగా తీసుకుంటే దురదలు పుడతాయి. రక్తంలో వేడి పుట్టి క్షీణిస్తారు. శరీరకాంతి పోతుంది. బుద్ధిబలం తగ్గిపోతుంది. గుండెలకు, కాలేయానికి తీరని నష్టం కలుగజేస్తుంది.

నల్లమద్ది: దీని చూర్ణం లేదా కషాయం వ్రణాలను ఆర్చి వేస్తుంది. కఫాన్ని, మల దోషాన్ని, పైత్యాన్ని హరిస్తుంది.



నల్ల వంకాయ: రుచిగా మనోహరంగా ఉంటుంది. కఫ పైత్యాలను అణచి వేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. విరేచనాన్ని జారీ చేస్తుంది. అతిగా తింటే నేత్రరోగాలను కలుగజేస్తుంది.

నారచీరె: వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. చలి, ఎండల వలన కలిగే బాధలను అణచి వేస్తుంది. శుచిగా ఉంటుంది.

నారింజ: దీనిని దబ్బపండని కూడా వ్యవహరిస్తారు. చెట్టున పండినదయితే తియ్యగా ఉండి, చలవజేస్తుంది. పైత్యాన్ని హరిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేసి పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. ఆకలి కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. పుల్లని పండయితే ఉష్ణతత్వం కలవారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. కమలాఫలం, బత్తాయి, తియ్య నిమ్మపండు, ఈడెపండు... ఇవన్నీ నారింజ జాతికే చెందుతాయి. వీటిలో ఏది తీసు కున్నా వెంటనే నీరు తాగరాదు. తాగితే పొట్ట



పాడవుతుంది. నీళ్ళ విరేచనాలు అవుతాయి. జ్వరం వచ్చే అవకాశం ఉంది.



నారింజ తొక్కలు: నారింజ జాతికి చెందిన ఏ పండ్ల తొక్కలయినా సువాసన కలిగి చేదుగా ఉంటాయి. వీటి చూర్ణంగాని, కషాయంగాని తీసుకుంటే కడుపులోని వాతం పోతుంది. అగ్నిమాంద్యం, పైత్య జ్వరాలు కూడా పోతాయి.

నిద్రగన్నిక: దీనిని అత్తిపత్తి చెట్టని కూడా వ్యవహరిస్తారు. దీనిని ముట్టుకుంటే చాలు! ముడుచుకునిపోతుంది. దీని కషాయం లేదా చూర్ణం మేహశాంతి, పైత్యశాంతిని కలుగజేసి, వీర్యవృద్ధినిస్తుంది. ఇంద్రియనష్టాన్ని అరికడుతుంది. మూలవ్యాధి, భగందరాలను పోగొడుతుంది. చూర్ణాన్ని ఆవుపాలతో తీసుకుంటే శ్రేష్ఠం. దీని పచ్చి ఆకును నూరి కడితే వరిబీజం పోయే అవకాశం ఉంది. గడ్డలు కరిగిపోతాయి. దీని ఆకు నూరి పూసిన పక్షంలో భగందరం మానిపోతుంది. దీని రసంలో గుర్రపు మూత్రాన్ని కలిపి చేసిన అంజనం కంటిపొరలను పోగొడుతుంది.



నిద్ర: రాత్రినిద్ర దేహపుష్టిని, బలాన్ని ఇస్తుంది. ఉత్సాహాన్ని కలిగిస్తుంది. జఠరాగ్నిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసి సర్వేంద్రియాలకు సౌమ్యతనిస్తుంది. వీర్యపుష్టిని కలుగ జేస్తుంది. సుఖం, బుద్ధి బలిమి, కాంతి, ఆరోగ్యాలను కలుగ జేస్తుంది.

నిద్రలేని పక్షంలో: ఉష్ణం చేస్తుంది. కళ్ళకు జబ్బు చేస్తుంది. బడలికగా ఉంటుంది. అజీర్ణాన్ని కలుగజేస్తుంది. రోగాలను పుట్టించి బుద్ధిబలాన్ని తగ్గిస్తుంది. మెదడు నరాలకు సంబంధించిన రోగాలను పెంచి, దగ్గు, పడిసెంను కలుగజేస్తుంది.

నిమ్మకాయ: పచ్చి నిమ్మకాయ రసం దాహం, శూల, ఎక్కిళ్ళు, చర్ది, శ్వాస, వాత, శ్లేష్మాలను పోగొడుతుంది. పైత్యాన్ని కలుగ జేస్తుంది.



నిమ్మపండు: ఆకలిని, జీర్ణశక్తిని కలుగ జేస్తుంది. త్రిదోషహరమయినది. మతిభ్రమ, నేత్రరోగం, శ్రమ, దురదలు, అరుచి, దాహం, శూల, ఎక్కిళ్ళు, శ్వాస, కఫం, మల బద్ధకం, ముక్కు, ముఖం, కంఠం... వీటిలో వచ్చే రోగాలను అణచి వేస్తుంది. ఆయుర్వృద్ధి, కాంతిని కలుగ జేస్తుంది. మత్తును హరిస్తుంది. రక్తంలో వేడిని, కడుపులో వేడిని, మంటని, వికారాన్ని పోగొడుతుంది. పొట్టకు, కాలేయానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. కాఫీ కషాయంలో పాలకు బదులు నిమ్మపండు రసాన్ని కలిపి తీసుకుంటే మలేరియా జ్వరం తగ్గుముఖం పడుతుంది. గ్లాసు నీళ్ళలో నిమ్మపండు రసం కలిపి పడుకునే ముందు తీసుకుంటే కడుపు, ప్రేగులు శుభ్రమై సుఖవిరేచనం అవుతుంది. నిమ్మచెక్కకు ఉప్పు పూసి నాలుక మీద అద్దుకుంటే అరుచి, నోటి అసహ్యం

పోతాయి. పరగడుపున దీనిని తీసుకోరాదు. తీసుకుంటే పొట్టకు హాని చేస్తుంది. నిమ్మపండు రసాన్ని ఆముదంలో కలిపి తలకు మర్దన చేయించుకుని స్నానం చేస్తే తలలోగల వేడి తగ్గుతుంది. మెదడుకి చలువజేస్తుంది. ఉన్మాదం, భ్రమలాంటి రోగాలు తగ్గే అవకాశం ఉంది.



నులకమంచం: దీని మీద పడుకుంటే కఫ వాత పైత్యాలు తగ్గుతాయి. చలి కాలంలో ముసలివారికి, చలిజ్వరం సోకిన రోగులకు, పురటాళ్ళకు వాతాది రోగాలు రాకుండా ఇది కాపాడుతుంది.

నీరుల్లిపాయ: పైత్యశాంతి, మేహ శాంతిని కలుగజేస్తుంది. దుష్ట రక్తాన్ని, మూలశంకను పోగొడుతుంది. నడుం నొప్పి, ఉదరం, ఉబ్బును హరిస్తుంది. నరాలకు సత్తువను, వీర్యపుష్టిని, బలాన్ని, దేహపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. కాంతినిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. విరేచనకారి. శరీరానికి వేడిని, ఇంద్రియాలకు చురుకుదనాన్ని కలుగ జేస్తుంది. రక్తనాళాలను శుభ్రపరుస్తుంది. శ్లేష్మం, జ్వరం, దగ్గు, అజీర్ణం, కడుపునొప్పిని పోగొడుతుంది. పొట్టలోని వాతాన్ని



హరిస్తుంది. ఉల్లిపాయలు పచ్చివి తింటే నిద్రొస్తుంది. వీటి రసాన్ని చెవిలో పోస్తే చెవినొప్పి, పోటు అణగిపోతాయి. ఉడికించి వీటిని తింటే కఫం, పొట్టలోని నొప్పి పోతాయి. మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు ఉల్లిపాయ రసం ముక్కులో పిండితే వెంటనే తెలివి వస్తుంది. వడదెబ్బ

తిన్న మనిషికి వీటి రసాన్ని వంటికి పూస్తే కోలుకుంటాడు. వేసవికాలంలో బిడ్డల మెడకు ఉల్లిపాయ కడితే వడదెబ్బ నుంచి నివారించవచ్చు. అలాగే వేసవికాలంలో ఎండలో నడిచేటప్పుడు ఉల్లిపాయను నెత్తి మీద ఉంచుకుని, దానిమీద రుమాలుగాని, టోపి గాని పెట్టుకున్న పక్షంలో వడదెబ్బ తగలదు. వీటి రసాన్ని కళ్ళకు పూస్తే రేచీకటి పోతుంది. వీటి రసంలో తేనె కలిపి కళ్ళకు పెట్టుకుంటే కళ్ళకు వెలుగొస్తుంది. వీటి రసాన్ని కళ్ళకు పూస్తే కళ్ళకలక కూడా పోతుంది. ముక్కులో వేసుకుంటే ముక్కు కారడం తగ్గుతుంది. ఉల్లిపాయను నూరి దానితో పళ్ళు తోముకుంటే పళ్ళ వెంట వచ్చే చీము, రక్తం కడతాయి. నొప్పి కూడా మానుతుంది.



నువ్వుండలు: బెల్లం పాకం పట్టి చేసిన నువ్వుండలు వాతాన్ని, కంటికి సంబంధించిన చిన్న చిన్న ఇబ్బందులను పోగొడతాయి. వీర్యవృద్ధిని కలిగించి పుంసత్వాన్ని హెచ్చిస్తాయి.

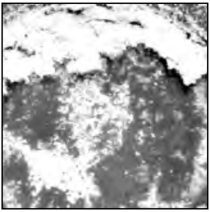
నువ్వుల పచ్చడి: ఈ పచ్చడి జఠరదీప్తి నిస్తుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది. బలాన్నిస్తుంది. వేడిని, కఫాన్ని కలుగజేస్తుంది.

నువ్వులపొడి: కఫ పైత్యాలను కలుగజేస్తుంది. వాతాన్ని పోగొట్టి బలాన్నిస్తుంది. వంటికి బట్టిన నీటిని ఆర్చివేస్తుంది.

నూనె పిండివంటలు: దాహం, చర్మరోగం, పైత్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. కళ్ళకు ఇబ్బందులు కలుగజేస్తాయి.

నువ్వుల నూనె: ఆరోగ్యవంతమయినది. బలం, దేహపుష్టి, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. కళ్ళకు మంచిది. వడదెబ్బ తగిలిన మనిషికి నూనెలో చనుబాలుపోసి రంగరించి దానిని చెవిలో పోస్తే వడదెబ్బ నుండి కోలుకుంటాడు.





నెయ్యి: త్రిదోషహరమయినది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. బుద్ధి, జ్ఞాపకశక్తి, దేహపుష్టి, కాంతి, బలం, ఆయుర్వృద్ధి, సుస్వరం, ఇంద్రియపుష్టి, జఠరదీప్తిని ఇస్తుంది. పిల్లలకు, పెద్దలకు అన్ని కాలాల్లోను అనుకూలంగా ఉంటుంది.

అప్పుడే వెన్న కాచిన నెయ్యి: సువాసన కలిగి మనోహరంగా ఉంటుంది. కళ్ళకు చలవజేస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి, కాంతి, బుద్ధి బలిమి, ఆరోగ్యాలను కలుగజేస్తుంది. జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది.

నెమలి ఈకల విసనకర్ర: చల్లగా మనోహరంగా ఉంటుంది. కాంతినిస్తుంది. కళ్ళకు మేలుచేస్తుంది. తాపం, పైత్యం, వాతాన్ని అణచివేస్తుంది.



నేతి దొండకాయ: రుచిగా ఉంటుంది. చలువజేస్తుంది. పైత్యశాంతి, మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది. పథ్యానికి పనికొస్తుంది.

నేతి పిండివంటలు: రుచిగా మనోహరంగా తేలిగ్గా ఉంటాయి. వాత పైత్యాలను హరిస్తాయి. బలం, వీర్యవృద్ధి, కాంతిని కలుగ జేస్తాయి. కళ్ళకు మంచివి.

నేతి బీరకాయ: రుచిగా ఉంటుంది. వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. ఎక్కిళ్ళు, విషం, విషజ్వరం, పైత్యం, దాహాలను అణచి వేస్తుంది. దేహతత్వాన్ని సౌమ్యపరిచి, సమశీతోష్ణంగా ఉంచుతుంది.

నేరేడు చెట్టు: దీనిని కాకి నేరేడు అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. అల్లనేరేడు కంటే ఇది చాలా మంచిది. దీని బెరడు రసం లేదా కషాయం అతిసారం, నీళ్ళ విరేచనాలు, జ్వరాన్ని కట్టిస్తుంది. ఈ కషాయన్ని పుక్కిలిస్తే గొంతులో పుండు నిమ్మళిస్తుంది. దీని ఆకులు నూరి, తేలు కుట్టిన చోట కడితే విషాన్ని హరిస్తుంది. బాధ ఉండదు. దీని ఆకుల రసాన్ని పుక్కిలిస్తే ఉబ్బి మెత్తబడిన చిగుళ్ళు గట్టి పడతాయి. నొప్పి ఉండదు. ఈ పళ్ళు తింటే నీళ్ళ విరేచనాలు కడ తాయి. బ్లాడర్‌లో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా ఉంటుంది. ఎండిన ఈ పళ్ళ విత్తనాల చూర్ణం తీసుకుంటే అతిమూత్రం కడుతుంది. మధుమేహం రాదు. దీని ఆకుల విస్తరిలో భోజనం చేస్తే అతిసారం, పైత్యం అణగిపోతాయి. దీని ఆకుల చూర్ణంతో పళ్ళు తోముకుంటే అవి గట్టిపడతాయి.



నేరేడు పండు: వగరు, తీపి, పులుపు రుచులను కలిగి ఉంటుంది. చలవజేసి ఆర్చుతుంది. ఆకలి కలిగిస్తుంది. మేహ శాంతి, పైత్యశాంతిని పుట్టిస్తుంది.

పుంస్త్వానికి బలాన్నిస్తుంది. శిరోపైత్యాన్ని, కఫ పైత్యాన్ని అణచి వేస్తుంది. పొట్టకు బలాన్నిచ్చి, గుండెలోని రక్తంలో ఉన్న వేడిని పోగొడుతుంది. కడుపులో వాతాన్ని బంధిస్తుంది. నేరేడు పళ్ళు తినడం వల్ల ప్రేగులు, పొట్టలో చేరిన తల వెంట్రుకలు, లోహపు ముక్కలు అరగిపోతాయి.

నేలమాళిగ: ఇందులో ఉండడం వల్ల జఠరాగ్ని హెచ్చవుతుంది. మూర్ఛ, దాహం, శ్రమ, చెమట ఉండవు. వేడి, శీతబాధ, వాతాలణగిపోతాయి. దేహకాంతి పోయి, వివర్ణమయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది.

పగటి నిద్ర: బద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. వాతం చేస్తుంది. అన్నం అరగనీయదు. బుద్ధిమాంద్యాన్ని కలుగజేసి, నీరసాన్ని పుట్టిస్తుంది. అయితే వేసవికాలంలో చిన్న కునుకు ఆరోగ్యానికి మంచిది.



పగడం: దొండపండు రంగులో ఉండి, గుండ్రంగా కోలగా వంకర లేక నున్నగా గొగ్గులు, పుచ్చులు లేకుండా స్థూలంగా ఉన్న పగడం శ్రేష్ఠం. దీన్ని ధరిస్తే వాత పిత్తాది దోషాలు పోతాయి. వీర్యవృద్ధి, కాంతి, ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయి. తేనెలో అరగదీసి పూసుకుంటే జిహ్వా దోషం పోతుంది.

పచ్చ కర్పూరం: చిరు చేదుగా సువాసన కలిగి, మనోహరంగా ఉంటుంది. అరుచి, దగ్గు, క్షయ, మూత్ర వ్యాధులను అణచివేస్తుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. బుద్ధినిస్తుంది. చెమట తదితర దుర్గంధాలను

అణచి వేస్తుంది. కోరికను పెంచుతుంది. కడుపుబ్బుగా ఉన్నప్పుడు, రతి సమయంలోను, ఎండబడినప్పుడు, ఆకలి, దాహం అధికంగా ఉన్నప్పుడు, తాపం పుట్టినప్పుడు దీన్ని తీసుకుంటే ప్రశస్తంగా ఉంటుంది.



పచ్చగన్నేరు: ఈ గన్నేరు దేవాలయాల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సన్నని ఆకులుండి, పాలు కలిగి ఉంటుంది. దీని పువ్వులు పసుపు పచ్చగా పొడవుగా ఉండి సువాసన కలిగి ఉంటాయి. దీని చెక్క చేదుగా ఉంటుంది. విరేచనకారి. దీని పప్పు విషతుల్యం. తింటే చనిపోతారు. దీనికి విరుగుడు ఆవు పేడ నీళ్ళలో కలిపి, వడబోసి తాగిస్తే గుణం కనిపిస్తుంది.



పచ్చ పెసరపప్పు: త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. జఠరదీప్తిని ఇస్తుంది. దాహాన్ని అణచి వేస్తుంది. మూలశంక, అజీర్ణం, విదాహం, జ్వరాలను తగ్గిస్తుంది. విరేచనకారి. దేహానికి పుష్టినిచ్చి, మంచిరక్తాన్ని కలిగిస్తుంది. త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. కడుపుబ్బరాన్ని పోగొడుతుంది. పొట్టు తీయని పప్పయితే శ్రేష్టం. పొట్టుతో ఉన్న పప్పును వేయించి తింటే జఠరదీప్తి కలుగుతుంది. పైత్యరోగాన్ని పోగొట్టి సర్వేంద్రియాలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది.



పచ్చరటిపళ్ళు: పొడవుగా ఆకుపచ్చగా ఉంటాయి. బాగా పండితే పసుపుపచ్చగా కూడా ఉంటాయి. సువాసన కలిగి, మంచి రుచిగా ఉంటాయి. మేహశాంతి, పైత్య శాంతిని కలుగజేస్తాయి. ఆకలిని తీరుస్తాయి.

పటికి పంచదార: దీనిని కలకండ, ఖండశర్కర, పటికి బెల్లమని పలురకాలుగా వ్యవహరిస్తారు. మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది. జఠరదీప్తి, వీర్యవృద్ధి, దేహపుష్టి, బలాన్నిస్తుంది. నీరసాన్ని పోగొడుతుంది. వాత పిత్త శ్లేష్మ కారణంగా వచ్చిన రోగాలు, దాహం, తాపం, భ్రమ, శ్రమ, దగ్గు, నేత్రరోగాలను తగ్గిస్తుంది. పొడిదగ్గుని అణచి వేస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. సర్వేంద్రియాలకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. మితిమీరి తింటే ఆకలి మందగించి విరేచనం కాకుండాపోతుంది. మూత్రపిండాలకు హాని చేకూరుస్తుంది. దీనిని మెత్తగా నూరి బార్లీ గంజిలోగాని, సగ్గుబియ్యం జావలోగాని కలిపి ఇస్తే జ్వరపడి లేచిన వారికి, రోగులకు ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.



పచ్చిపోక: పచ్చి లేక ఉడకబెట్టిన పోకచెక్క వగరుగా ఉంటుంది. నోటికంపు, కంఠదోషం, శ్లేష్మాన్ని తగ్గిస్తుంది.

పట్టు గొడుగు: మనోహరంగా ఉంటుంది. బలాన్నిచ్చి కాంతిని కలుగ జేస్తుంది. చలవజేస్తుంది. ఎండ, గాలి, ధూళి సోకకుండా కాపాడు తుంది.



పట్టువస్త్రం: దీన్ని ధరిస్తే చల్లగా ఉంటుంది. కఫం, వాతం, మూర్ఛ, దాహం, శ్రమ... వీటిని హరిస్తుంది. కాంతినిచ్చి దేహపుష్టి, బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. శీతోష్ణాల నుండి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది.

పట్టెమంచం: సర్వాంగాలకు సౌకర్యంగా ఉంటుంది. ఆరోగ్య కారకం.

పనసకాయ కూర: రుచిగా ఉంటుంది. మేధస్సును పెంచుతుంది. వీర్యపుష్టిని కలుగజేసి బలాన్నిస్తుంది. వేడి చేస్తుంది. బాగా నీరసంగా ఉన్న వారు దీనిని తినకపోవడమే మంచిది.



పనసగింజలు: రుచిగా ఉంటాయి. వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తాయి. మల మూత్రాలను జారీ చేస్తాయి. పైత్యం చేసి శరీర కాంతిని తగ్గిస్తాయి. వేడి చేస్తుంది. అయితే వీటిని నేతిలోగాని నూనెలోగాని వేయించి తింటే ఎలాంటి ఇబ్బందులూ ఉండవు.

పనసపండు: పనసతొనలు తియ్యగా రుచిగా ఉంటాయి. పైత్యాన్ని అణచి వేస్తాయి. దేహపుష్టి, బలం, శుక్లవృద్ధి కలుగజేస్తాయి. రక్తాన్ని పుట్టిస్తాయి. మెదడు, నరాలకు బలాన్ని చేకూరుస్తాయి. అజీర్ణం, కడుపునొప్పి, దాహాన్ని కూడా కలుగజేస్తాయి.



పనసాకు విస్తరి: దీనిలో భోజనం మనోహరంగా ఉంటుంది. రుచిగా ఉంటుంది. శ్లేష్మాన్ని అణచి, దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది.

పన్నీరు: చలువజేస్తుంది. కళ్ళకు చలువనిస్తుంది. దాహం, తాపం, శ్రమ, చెమటను అణచి వేస్తుంది. దేహపుష్టిని, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. మెదుడు, పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. జలుబు చేస్తుంది.



పరమాన్నం: పాలలో బియ్యం వేసి పంచదారగాని, బెల్లంగాని వేసి వండిన పర మాన్నం రుచిగా ఉంటుంది. బలా న్నిచ్చి, కాంతిని కలుగజేస్తుంది. వీర్యపుష్టి నిస్తుంది. దాహాన్ని పుట్టిస్తుంది. కఫాన్ని పెంచుతుంది.

పసుపు: చేదుగా వగరుగా కారంగా ఉంటుంది. రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. గుండెకు, పొట్టకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలను కట్టేస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. కళ్ళకు



కాంతినిస్తుంది. కాలేయాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. అక్కడ పుళ్ళు లాంటివి ఏర్పడితే వాటిని హరిస్తుంది. పసుపుకొమ్మును నిప్పుల మీద కాల్చి దానిని నమిలితే పంటి నొప్పులు పోతాయి. దాని ఊట మింగితే దగ్గు తగ్గుతుంది. పచ్చి పసుపు నూరి తలకు పట్టిస్తే తలదిమ్ము, తల తిరగడం తగ్గుతాయి. నీళ్ళలో పసుపు, సున్నం కలిపి ఆ ముద్దను కడితే గోరుచుట్టు పోతుంది. పసుపునీరు ఆవిరి

పడితే దగ్గు, పడిశెం, శిరోభారం పోతాయి. తడి పసుపు గుడ్డ కళ్ళ మీద ఉంచుకున్నా, లేక దానితో కళ్ళు తుడుచుకున్నా కళ్ళ కలక పోతుంది. పసుపుగుండను మూత్రంలో కలిపి తాగిస్తే సర్ప విషం విరుగుడు అవుతుందని అంటారు. పసుపు పూసుకుని స్నానం చేస్తే చర్మరోగాలు పోతాయి. శరీరానికి కాంతి, ఆరోగ్యం కలుగుతాయి. వేప ఆకును, పసుపును నూరి రాసిన మశూచికపు పొక్కులు తగ్గుతాయి. దురద పోతుంది. దుర్గంధం కూడా ఉండదు.



పాదప్రక్షాళనం: మోకాళ్ళ దగ్గర నుండి కాళ్ళు కడుక్కుంటే ఆరోగ్యకరం. ఆయాసం, శ్రమ పోతాయి. అరోగ్యం, ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతాయి. కళ్ళకు చలువ జేస్తుంది. శరీరంలో గల వేడిని హరిస్తుంది.

పానకం: పంచదారతో గాని, బెల్లంతో గాని కొంచెం మిరియాల పొడి కలిపి చేసిన దానిని పానకం అంటారు. ఇది శ్రమను పోగొడుతుంది. కఫాన్ని అణచి వేస్తుంది. ఆకలిని, దాహాన్ని కూడా అణచి వేస్తుంది.

పారిజాతపు చెట్టు: దీని ఆకురసం గాని, కషాయంగాని తీసుకుంటే జ్వరం, నడుం నొప్పి పోతాయి. విరేచనకారి. నరాలకు సత్తువనిస్తుంది. దీని ఆకుతో పప్పు చేసుకుని తింటే పైత్యం పోయి, బలం కలుగుతుంది.



పారిజాత పుష్పం: పూజార్హమైనది. సువాసన గలది. కఫ పైత్యాలను హరిస్తుంది. దీని రసం చెవిలో పిండితే చెవి పోటు పోతుంది. చలువజేస్తుంది.

పాలగుండ: దీనిని ఓ దుంప నుండి తయారుచేస్తారు. తెల్లగా తియ్యగా రుచిగా ఉంటుందిది. పైత్యం, క్షయ, శ్వాస, కాస, దాహం, బహుమూత్రాలను తగ్గిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది.

పాల మీది మీగడ: కమ్మగా రుచిగా ఉంటుంది. దేహపుష్టి, బలం, కాంతి, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. వ్రణాలను మాన్పుతుంది.



పాలన్నం: వేడి పాలన్నం రుచిగా ఉంటుంది. వాతాన్ని పోగొడుతుంది. బలాన్నిస్తుంది. విరేచనకారి. రక్తపుష్టి, వీర్యపుష్టి, ఆయుర్వృద్ధిని ఇస్తుంది. పిల్లలకు, వృద్ధులకు ఇది మంచి ఆహారం. దాహాన్ని పుట్టిస్తుంది. పంచదార కొద్దిగా చేర్చి తీసుకుంటే సౌమ్యంగా ఉంటుంది.



కాచిన పాలు: వేడిపాలు తాపాన్ని, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తాయి. దేహసౌఖ్యం, జఠర దీప్తి, వీర్యపుష్టి, బలాన్నిస్తుంది. కాచి చల్లార్చిన పాలు పైత్యాన్ని హరిస్తాయి. సగం పాలు, సగం నీరు కలగలసినవయితే కాచినవయితే మంచివి.

పచ్చిపాలు: రుచి తక్కువగా ఉంటాయి. బలాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే అజీర్ణం, వాతం చేస్తాయి. అపథ్యమయినవి.



పిస్తా: ఇది తియ్యగా కమ్మగా ఉంటుంది. పొట్టకు, కాలేయానికి మంచిది. దేహపుష్టి, శుక్లవృద్ధి, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.

పుదీనా: కాస్తంత తీపిగా ఉంటుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని హరి స్తుంది. వాంతుల్ని కట్టిస్తుంది. ఆగి ఆగి వచ్చే కడుపు నొప్పిని పోగొడుతుంది. వికారాన్ని అణచి రుచిని పుట్టిస్తుంది. గుండెలను శుభ్రం చేస్తుంది. అతి త్రేన్పులను కట్టిస్తుంది. పచ్చి ఆకును వాసన చూస్తే తలనొప్పి, ముఖం తిరగడం లాంటివి పోతాయి. పాలలో వేస్తే పాలు త్వరగా విరగకుండా కాపాడుతుంది. నల్ల మిరి యాలతో కలిపి తీసుకుంటే అజీర్ణం పోతుంది. దీని పచ్చడి రుచిగా ఉండి, ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. రుచి పుట్టించి, వికారాన్ని పోగొడు తుంది.





పెద్దజీలకర్ర: దీనినే సోపు అంటారు. సువాసన కలిగి కారంగా ఉంటుంది. పొట్టలోని వాతాన్ని పోగొడుతుంది. బలా న్నిస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. స్త్రీలకు పాలు పడేట్టుగా చేస్తుంది.

పులగం: అంటే బియ్యంలో కొద్దిగా పెసరపప్పు, ఉప్పు వేసి వండిన అత్తెసరన్నం. రుచిగా ఉంటుంది. వాతాన్నీ చలవను అణచి వేస్తుంది. దేహానికి పుష్టిని బలాన్ని కలుగజేస్తుంది.

పూలపాన్పు: సువాసన కలిగి మనోహరంగా ఉంటుంది. మన్మథోద్రేకాన్ని కలిగిస్తుంది. శ్రమ, తాపాలను పోగొడుతుంది. సౌఖ్యంగా ఉంటుంది. మృదువుగా ఉంటుంది.

పెండలం: రుచిగా ఉంటుంది. దేహకాంతి, బలం, వీర్యపుష్టినిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. కాలేయానికి, పొట్టకు మంచిది. దాహాన్ని అణచి వేస్తుంది.



పెరుగన్నం: పైత్యాన్ని అణచి వేస్తుంది. బలాన్ని, దేహపుష్టిని ఇస్తుంది. కొవ్వును పెంచుతుంది. మలబద్ధకం కలిగిస్తుంది.

పెరుగు: రుచిగా ఉంటుంది. చలువ జేస్తుంది. జఠరదీప్తిని, వీర్యవృద్ధిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది. తెలివితేటల్ని పెంచుతుంది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. శరీరానికి కాంతినిస్తుంది. కడుపులో ఉన్న వేడిని హరిస్తుంది. అయితే ఇటు పాలుకాని, అటు పెరుగుకాని దానిని అంటే పూర్తిగా తోడుకోకుండా ఉన్న దానిని తీసుకుంటే త్రిదోషాల పాలవుతారు. ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.



పేలాలు: వడ్లు వేయించగా తయారవుతాయివి. వగరుగా రుచిగా ఉంటాయి. బలాన్నిస్తాయి. ఆకలి, తాపం, విదాహం, శ్రమ, చర్ది, ఎక్కిళ్ళు, అతిసారం, పైత్యం, వాంతులను అణచివేస్తాయి. జఠర దీప్తిని కలిగిస్తాయి. చలువజేస్తాయి. కంటికి సంబంధించిన ఇబ్బం దులను పోగొడతాయి. కడుపుబ్బును తగ్గిస్తాయి.

పెసరకట్టు: రుచిగా ఉండి, జీర్ణం చేస్తుంది. జఠరదీప్తినిస్తుంది. కఫ పైత్యాలను అణచి వేస్తుంది. తాపం, చెవి, గొంతు, కళ్ళకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు, జ్వరం, శ్రమ, నీరసం, మూల వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

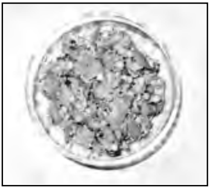
పొగడ పువ్వులు: సువాసన కలిగి మనోహరంగా ఉంటాయి. వీటిని ధారణ వలన దారుణమయిన తలనొప్పి, శిరోవాతం, కంటికి సంబంధించిన ఇబ్బందులు తగ్గుముఖం పడతాయి. కాంతినిస్తాయి. ఈ పువ్వుల చూర్ణాన్ని నశ్యంగా పీలిస్తే తీవ్రజ్వరం, తలనొప్పి, ముక్కు నుండి కారే పడిసెం నీరు కడతాయి.

పెసర బూరెలు: పెసరపప్పు, బెల్లం కలిపి పూర్ణం చేసి తయారు చేసిన బూరెలు. ఇవి రుచిగా మృదువుగా ఉంటాయి. పైత్యాన్ని పోగొడతాయి. బలాన్నిస్తాయి.



పొట్టి కాకరకాయ: చేదుగా ఉంటుంది. త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. జ్వరం, దద్దురు, కఫం, వాతాలను హరిస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. కళ్ళకు మంచిది. తేలిగ్గా ఉంటుంది. జఠరదీప్తిని, కాంతిని కలిగిస్తుంది.

పొట్లకాయ కూర: రుచిగా ఉంటుంది. విరేచనకారి. త్రి దోషాలను హరిస్తుంది. పైత్య వాతాలను అణచి వేస్తుంది. వీర్యపుష్టి నిస్తుంది. తేలిగ్గా ఉండి, అన్ని రోగాలకు పథ్యంగా పనికి వస్తుంది. శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.



పోకలు: పోక కాయలను కత్తిరించి ఉడకబెట్టిన వాటిని పోకచెక్కలంటారు. వీటిని తాంబూలంలో బాగా వాడతారు. పీటీలను, మెత్తని పోక చెక్కలను వాడటం శ్రేయస్కరం. వీటి చూర్ణం వాతాన్ని హరిస్తుంది. విరేచనకారి. కఫ పైత్యాలను, నోటి దుర్గాంధాన్ని అణచి వేస్తుంది. గుండెకు, పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. నీళ్ళ విరేచనాలను కట్టిస్తుంది. పళ్ళకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. నరాలకు సత్తువనిస్తుంది. జలుబును హరిస్తుంది. వట్టిపోకలు తినకూడదు. తింటే రక్తం విరిగిపోతుంది. పాండురోగం వస్తుంది. వీర్యనష్టమే గాకుండా గుండెకు కూడా నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది.

ప్రాతః స్నానం: బలాన్నిస్తుంది. దేహపుష్టి, జఠరదీప్తి, ఆరోగ్యం, ఆయుర్వృద్ధి, మనోవికాసాలను కలిగిస్తుంది. పైత్యం, దేహమాలిన్యం, దుస్వప్నాలు, చర్మరోగాలను పోగొడుతుంది.

పొద్దున పొద్దునే నీళ్ళు తాగితే: బంగారం, వెండి, రాగి, కంచు, ఇనుము, మన్ను, గాజు, పింగాణి తదితర లోహాలతో తయారుచేసిన పాత్రలో రాత్రి నిల్వ చేసిన నీటిని పొద్దునే సూర్యోదయానికి, మల మూత్ర విసర్జనానికి ముందు తాగితే మల మూత్రాలు సునా యాసంగా విసర్జిత మవుతాయి. అన్ని దోషాలు, హృద్రోగం,



అతిసారం, అతిమూత్రం, పొత్తికడుపు నొప్పి, గజ్జలలో బిళ్ళలు, గళరోగం, శిరో రోగం, కన్ను, చెవికి సంబంధించిన ఇబ్బం దులు, ఇంద్రియ నష్టాన్ని కూడా దీనివల్ల నివారించవచ్చు. సంతోషం, బలం, దేహపుష్టి, ఆయుర్వృద్ధి, వీర్యవృద్ధి పొంద వచ్చు. అనారోగ్యం లేకుండా నిండు నూరేళ్ళు జీవించవచ్చు. ప్రాతఃకాలాన్నే రెండు చెంచాల నీటిని ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా పీల్చి తాగినట్టయితే ఇంద్రియస్కలనం కడుతుంది. ఆయుర్వృద్ధి కూడా కలుగుతుంది. అనేక రోగాలను నివారించవచ్చు. అయితే ఈ నీరు పీల్చడాన్ని కొద్ది కొద్దిగా క్రమక్రమంగా అలవాటు చేసుకోవడం మంచిది.



పొద్దు తిరుగుడు చెట్టు: దీనిని 'సూర్యావర్తి' అని కూడా వ్యవహ రిస్తారు. చేదుగా కారంగా ఉంటుంది. దీని కషాయం లేదా చూర్ణం దగ్గు, క్షయను పోగొడుతుంది. దీని ఎండిన కాడల్ని ఆవాలుతో మిళితం చేసి కషాయం కాచి తీసుకుంటే కుష్టువ్యాధి పోతుంది. దీని ఎండిన ఆకుల చూర్ణం కడుపు నొప్పిని పోగొడుతుంది. మూత్ర విసర్జన అనాయసంగా కలుగుతుంది. చెవిపోటు పోతుంది. నరాల బలహీనత కూడా మటుమాయ మవుతుంది.



బచ్చలి: దీని తీగలు ఎరుపు, తెలుపు రంగులలో దొరుకుతాయి. దీని ఆకులు, కాడలు వండితే రుచిగా బాగుంటాయి. చలువజేస్తుంది. విరేచనకారి. దగ్గు, మదం, తాపం, దాహాల్ని అణచివేస్తుంది. జఠర దీప్తిని, వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. అయితే జ్వరంతో బాధపడుతోన్న వారికి ఇది అపథ్యం. ఇందులో 'మట్టు బచ్చలి' అని దుబ్బుగా పెరిగే ఇంకో జాతి కూడా ఉంది. దీన్ని కూడా కూర వండుకోవచ్చు. బాగానే ఉంటుంది. అలాగే దీని ఆకుల రసాన్ని గాని, లేదా ఆకుల్ని నూరిన ముద్దగాని కాలినచోట పూస్తే మంట తగ్గి చల్లగా ఉంటుంది. పొక్కులు త్వరగా మానుతాయి. ఆకును నూరి కణతలకు పూసుకుంటే వేడి తగ్గి నిద్రపడుతుంది.

బఠాణీలు: వీటిని వేయించి పైపొర తీసి తింటే రుచిగా ఉంటాయి. వాతాన్నీ చలువని కలుగజేస్తాయి. పైత్యాన్నీ కఫాన్ని హరిస్తాయి. వీర్యవృద్ధి, బలం, దేహపుష్టినిస్తాయి. రక్తంలోని దోషాన్ని పోగొడతాయి. విరేచనకారి. పచ్చ బఠాణీలు కూరలలో వేసుకుని తినడం కూడా ఆరోగ్యదాయకం.



బత్తాయి: తియ్యగా రుచిగా పుల్లగా ఉంటుంది. మేహశాంతిని, చలువను కలుగజేస్తుంది. రక్తంలోని అతివేడిని, పైత్యాన్ని, కాకను అణచివేస్తుంది. జబ్బుపడి కోలుకున్న వారు, నీరసంగా ఉన్న వారు దీనిని తీసుకుంటే రక్తవృద్ధి కలిగి ఆరోగ్య

వంతులవుతారు. రుచి పుట్టిస్తుంది. మూత్ర విసర్జనను సులభతరం చేస్తుంది. జ్వరంతో బాధపడుతున్న వారు దీన్ని తీసుకుంటే వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. గుండెకు ఇది మంచిది. బలాన్ని చేకూరుస్తుంది.

బాదం గంజి: బాదం పప్పును నీళ్ళతో నూరి, ఆ నూరిన దానిని పలుచగా చేసి, నేతితో పొగచి ఉడికిస్తే గంజి తయారవుతుంది. ఇది తీసుకుంటే చలువ జేస్తుంది. పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. తేనెతో దీనిని తీసుకోరాదు.



బాదం నూనె: శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తుంది. దగ్గును పోగొడుతుంది. బ్లాడర్‌లోని పుళ్ళను మాన్పుతుంది. మెదడు, గుండె, కళ్ళు...వీటికి మేలు జేస్తుంది. ఈ నూనెతో తలంటుకున్నా, మర్దన చేసుకున్నా తలలోని పోటు, వేడిమి, వికారాలు పోతాయి.



బాదం కాయలు: బాదం పప్పు సమశీతోష్ణమయినది. కొత్తకాయల్లోని పప్పు చాలా శ్రేష్ఠమయినది. ఇది వీర్యవృద్ధి, శరీరపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. రొమ్ముకు బలాన్నిస్తుంది. బ్లాడర్‌లోని పుళ్ళను మాన్పుతుంది. అన్ని అవయవాలకు సత్తువనిస్తుంది. గొంతును, రొమ్మును మృదువు పరుస్తుంది. దగ్గు, కాలేయం

నొప్పి, క్షయను అణచి వేస్తుంది. పొట్టకు, మూత్రపిండాలకు బలాన్నిస్తుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. పళ్ళనొప్పి, శిరోరోగాలను పోగొడుతుంది. పొట్టు తీసిన బాదం పప్పు వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. విడిచి విడిచి వచ్చే జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది.



బావి నీళ్ళు: ఉప్పగా తియ్యగా ఉంటాయి. వేడిచేస్తాయి. శ్లేష్మాన్ని, వాతాన్ని పోగొడతాయి. జఠరదీప్తినిస్తాయి. విరేచనాన్ని కావిస్తాయి. పైత్యాన్ని కలిగిస్తాయి.



బియ్యపుకడుగు: బియ్యం కడిగిన నీళ్ళను కడుగు అని, పసగడుగని అంటారు. ఈ నీళ్ళలో పంచదార కలిపి తీసుకుంటే మూత్రం జారీ అవుతుంది. చలువజేస్తుంది. దాహం, తాపం తగ్గుతాయి. ఎక్కువగా తీసుకుంటే జలుబు చేస్తుంది. బియ్యాన్ని మొదటసారిగా కడిగిన కడుగును తీసుకుంటే అగ్నిమాంద్యం, అతిసారం, మేహం పోతాయి. రెండవసారి కడిగిన కడుగును తీసుకుంటే శరీరంలో ఉన్న విషాలు, రక్తపైత్యం నశిస్తాయి. వేసవి కాలంలో ఈ కడుగు తీసుకుంటే చాలా మంచిది.



బీరకాయ: దీని కూర రుచిగా ఉంటుంది. చలువజేస్తుంది. వాత పైత్యాలను తగ్గిస్తుంది. పొట్టను మృదువుగా

ఉంచుతుంది. జఠరపుష్టిని, పుంస్త్వాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది అన్ని రోగుల వారికి పథ్యంగా పని చేస్తుంది.

బీరకాయ పచ్చడి: కఫాన్ని హరిస్తుంది. అరుచిని పోగొడు తుంది. జఠరదీప్తినిస్తుంది. వేడిజేస్తుంది.

బీరకాయ పొట్టు: పథ్యంగా పనికి వస్తుంది. ఎండించి నేతిలో వేచి తినేందుకు రుచిగా ఉంటుందిది. తేలికగా జీర్ణమవుతుంది.

బీరాకు: ఈ ఆకు రసం లేదా కషాయం వేడిజేసి నీరుజేస్తుంది. ఉబ్బుతనాన్ని పోగొడుతుంది. చెడు రక్తాన్ని తీసివేస్తుంది. పైత్యాన్ని హరిస్తుంది.

బుడంకాయ: చేదుగా ఉంటుంది. జఠరాగ్నిని కలిగిస్తుంది. పైత్యం, వాతం, మూలవ్యాధి, శూల, మేహాల్ని అణచి వేస్తుంది. ముదురుకాయ చేదుగా పుల్లగా ఉండి రుచి పుట్టిస్తుంది. పైత్యం చేస్తుంది. పండుకాయ మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది. పచ్చికాయను ముక్కలుగా కోసి వాటిని ఆముదంలో ఉడికించి, ఆ ఆముదాన్ని తాగితే పొట్టలోని క్రిములన్నీ నశిస్తాయి.

బూడిద గుమ్మడికాయ: చలువ జేస్తుంది. నీరు పడుతుంది.



మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. పొట్టను మృదువు చేస్తుంది. పాండు రోగాన్ని, జ్వరాన్ని పోగొడుతుంది. మంచి రక్తాన్ని కలిగిస్తుంది. కాలేయం, కడుపులోనున్న వేడిని అణచి వేస్తుంది. దేహపుష్టినిస్తుంది. లేత కాయ ఉప్పగా ఉండి, పొత్తి కడుపును శుభ్రం

చేస్తుంది. వీర్యపుష్టి, బలాన్నిస్తుంది. కఫం, పైత్యం, అతిమూత్రాన్ని పోగొడుతుంది. ముదిరిన కాయ రసం విరేచనకారి. క్షయ రోగికి ఇది బాగుంటుంది. దీని ముక్కలతో పులుసుగాని, మజ్జిగ పులుసుగాని చేసి తీసుకుంటే మేహశాంతి, పైత్యశాంతి కలుగుతుంది.



బూడిద గుమ్మడికాయ వడియాలు: మంచి రుచిగా ఉంటాయివి. కొద్దిగా పైత్య వాతాల్ని అణచి వేస్తాయి. వీర్యపుష్టి, బలాన్ని కలుగజేస్తాయి.

బూరుగు దూది పరుపు: మృదువుగా ఉంటుంది. కఫ వాతాలను తగ్గిస్తుంది. నిద్ర సౌఖ్యాన్నిస్తుంది. వీర్యవృద్ధిని కూడా కలుగజేస్తుంది.

బూరెలు: రుచిగా బాగుంటాయి. శుక్రవృద్ధిని, పుష్టిని కలుగ జేస్తాయి. శ్లేష్మం చేస్తుంది.

బెల్లం: ఉదరరోగం, వాతాలను పోగొడుతుంది. కడుపులో



పురుగుల్ని కలిగిస్తుంది. ఒంట్లో ఉన్న నీరు తీసి, బలాన్నిస్తుంది. బాలింతలకు, మశూచి తగిలిన వారికి, గాయంతో బాధపడుతున్న వారికి పథ్యంగా ఉంటుంది. స్త్రీ సాంగత్యం చేసిన వెంటనే ఇంత బెల్లం ముక్క తింటే నీరసం అనిపించదు. పాత బెల్లం చాలా మంచిది. ఇది సర్వదోషాలను, జ్వరాన్ని, తాపాన్ని పోగొడుతుంది. రుచి పుట్టించి, మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది.

శ్రమను పోగొడుతుంది. బాలింతలకు కూడా మంచిదిది. కొద్దిగా మిరియాలు పొడి కలిపిన బెల్లం పానకాన్ని తీసుకుంటే వడదెబ్బ తగలదు. గుండె దడను తగ్గిస్తుంది. చలువ చేస్తుంది. నిద్ర పడుతుంది. కడుపులో మంటను తగ్గిస్తుంది. కొత్త బెల్లం అపథ్యం.



బెండకాయ: చలువ జేస్తుంది. కడుపు నొప్పిని కలిగిస్తుంది. వాత, కఫాలను పెంచుతుంది. బలాన్నిచ్చి, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది.

బొబ్బర్లు: కమ్మగా రుచిగా ఉంటాయి. వేడి చేసి, చలువజేస్తాయి. గుండెలను మృదువు పరుస్తాయి. పురుషులకు ఇంద్రియాన్ని, స్త్రీలకు పాలును కలుగజేస్తాయి. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. విరేచనకారి. దేహపుష్టినిస్తుంది. మూత్రపిండాల నొప్పిని పోగొడతాయి. అపానవాయువును హెచ్చు చేస్తాయి.

బ్రాంది: మితంగా దీనిని పుచ్చుకుంటే మనోల్లాసం కలుగుతుంది. పొట్టకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. వేడి చేస్తుంది. పురటాళ్ళకు మంచిది. శరీర శ్రమను, వంటినొప్పులు పోగొడుతుంది. చెవిపోటు అనిపించినప్పుడు చెవిలో కొద్దిగా పోసుకుంటే పోటు తగ్గుతుంది. అలాగే చెవిలో నొప్పి కూడా తగ్గుతుంది. నరాలకు సత్తువనిస్తుంది. పంటి నొప్పి, చిగుళ్ళ వాపు



ఉన్నవారు దీనిని నోటిలో పోసుకుని పుక్కిలిస్తే నొప్పి తగ్గి, చిగుళ్ళ వాపు కూడా పోతుంది. అజీర్ణాన్ని పోగొడుతుంది.

భూశర్కర దుంప: తియ్యగా ఉంటుంది. మేహశాంతి, దేహ పుష్టి, వీర్యపుష్టినిస్తుంది. శరీర తత్వాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా మారుస్తుంది. రోగులకు దీని కషాయం మంచిది. ప్రతి రోజూ ఈ కషాయం తీసుకుంటే అనారోగ్యమన్న మాటే ఉండదు.



మంచి గంధం: దీనిని శ్రీగంధమని, పీతచందనమని కూడా వ్యవహరిస్తారు. దీని చూర్ణం, లేదా కషాయం వగరు, చేదు రుచుల్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది చలువ కలిగించి వేడి చేస్తుంది. మనోహరంగా సువాసనగా ఉంటుంది.కళ్ళకు చల్లదనాన్ని చేకూరుస్తుంది. చెడు రక్తాన్ని హరిస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, కాంతినిస్తుంది. తాపం, దాహం, జ్వరం, అతిసారం, కఫం, అరుచి, దురదలు, పొక్కులు, భ్రమ, జలుబు, వాతం, పైత్యం, శ్రమ, చర్ది, ఎక్కిళ్ళను హరిస్తుంది. దీని చూర్ణాన్ని నీళ్ళలో కలిపి ఇస్తే తాపం తగ్గుతుంది.



మందార చెట్టు: దీనిని దాసాని చెట్టు అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. దీని ఆకులకు ఆముదాన్ని పూసి వెచ్చ జేసి గడ్డల మీద వేస్తే అవి మృదువవుతాయి.

అణగుతాయి. నొప్పి పోతుంది. ఆకుల పసరు లోపలికి తీసుకుంటే మూత్రము బాగా జారీ అవుతుంది. విరేచనకారి.

మందారపువ్వు: దీనిని దాసాని పువ్వు అని, జపా పువ్వు అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఈ పువ్వు రేకులతో చేసిన తేలిక కషాయంగాని పాకం గాని గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. మృదువు పరుస్తుంది. మర్మావయవాల్లో మంటను, నొప్పి పోగొడుతుంది. ఆలివ ఆయిల్‌లోగాని, కొబ్బరి నూనెలోగాని నూనెకు సమానంగా పువ్వు రసాన్ని పోసి, అందులోని నీరు ఇగిరే వరకు వేడి చేసి దానిని తలకు రాసుకుంటే జుత్తు పెరుగుతుంది. జుత్తు ఊడదు.



మదనానబ చెట్టు: దీనిని బొప్పాయి చెట్టని వ్యవహరిస్తారు. దీని పువ్వు నలిపి పేను కొరికిన చోట రుద్దితే మానిపోతుంది. అయితే నాలుగు అయిదు రోజుల పాటు రుద్దాలి. దీని చెట్టు పాలు రెండు మూడు సార్లు పూసుకుంటే తామర,గజ్జి, చిడుము మానిపోతాయి. పచ్చికాయను వండుకుని స్త్రీలు తింటే పాలు పడతాయి. ఈ కూర వాతాన్ని, వంటిలోని నీరును కూడా హరిస్తుంది. పచ్చికాయను కొబ్బరికోరు వలే తరిగి కట్టినా, ఉడికించి దంచి కట్టినా హైడ్రోసిల్ వాపు, నొప్పి తగ్గుతాయి.

మదనానప పండు: తియ్యగా రుచిగా ఉంటుంది. చలువజేసి నీరు పెంచుతుంది. రక్తస్రావాన్ని, రక్తం పడే మూలవ్యాధిని, మూత్ర ద్వారంలో పుట్టిన వ్రణాల్ని మాన్పుతుంది. ప్రతి రోజూ ఉదయాన్నే

దీన్ని తీసుకుంటే మంచిది. గుండెకు, పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. ఇది కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది.

మరువం: సువాసన కోసం స్త్రీలు దీనిని ధరిస్తారు. దీని రసం, కషాయం, లేదా చూర్ణం సువాసన కలిగి వగరుగా, చేదుగా ఉంటుంది. వేడి చేస్తుంది. క్షయను పోగొడుతుంది. దాహాన్ని, తాపాన్ని అణచి వేస్తుంది. ఆకలి పుట్టిస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. ఇంద్రియ పుష్టి కలుగజేస్తుంది. కామేచ్ఛను వృద్ధి పరుస్తుంది. దీనిని తలకు రాసుకునే నూనెలో వేసి కాచి వాడిన సువాసనగా ఉండడమే గాక, మెదుడుకి చలువను అందజేసి, జుత్తును పెంచుతుంది.



మఱ్ఱిచెట్టు: ఈ చెట్టు చెక్క కషాయం గాని చూర్ణంగాని తీసుకుంటే అజీర్ణం, ఉబ్బు పోతాయి. బలం కలుగుతుంది. అతి మూత్రవ్యాధి పోతుంది. దీని గంధాన్ని చిరకాలం తీసుకోగలిగితే ఆయుర్వృద్ధి ప్రాప్తిస్తుంది.



మఱ్ఱి ఆకులు: ఈ ఆకుల రసం లేదా కషాయం విరేచనాల్ని అరికడుతుంది. రక్త పైత్యాన్ని అణచి, మేహశాంతిని కలుగజేస్తుంది.

మఱ్ఱి చిగుళ్ళు: వ్రణాలను మాన్పుతుంది. తాపాన్ని అణచి వేస్తుంది. నోటి పూతను పోగొడుతుంది.

మర్రి పాలు: ఈ పాలు తీసుకుంటే మేహశాంతి కలుగుతుంది. కుష్ఠురోగం పోతుంది. వీర్యపుష్టి సంభవిస్తుంది. వీటితో పుక్కిలిస్తే నోటిపూత పోతుంది. అరటి పండు సగం ముక్కలో నిలువునా వేలితో రంధ్రం చేసి దాని నిండుగా మర్రిపాలు పోసి పది, పదిహేను రోజుల పాటు పొద్దున పొద్దునే తీసుకుంటే వీర్యవృద్ధి, ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. సెగరోగాలు నిమ్మళిస్తాయి. పగిలిన కాళ్ళ మీద ఈ పాలు పూస్తే పగుళ్ళు మాయమవుతాయి. వ్రణాల మీద పూస్తే అవి పగిలిపోతాయి.



మర్రిపండు: ఈ పండులోని విత్తనాలు మేహశాంతి, వీర్యపుష్టి, బలాన్నిస్తాయి.

మర్రి ఆకుల విస్తరి: ఈ ఆకుల విస్తరిలో భోజనం చేస్తే పైత్యం, అతిసారం పోతాయి. దంతాలకు బలాన్నిచ్చి, చలువజేస్తుంది.

మర్రి ఊడలు: ఈ ఊడల రసం లేక చూర్ణం పైత్యాన్ని మేహాన్ని అణచి వేస్తాయి. వీర్యపుష్టినిస్తాయి. వీటి చూర్ణంతో పళ్ళు తోముకుంటే పంటి బాధలు పోతాయి.



మల్లె చెట్టు: దీని ఆకుల రసం లేదంటే దీని వేరు రసం శుక్రవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. వాత పైత్యాన్ని, రక్తదోషాన్ని హరిస్తుంది. ఈ ఆకులను కొద్దిగా వెచ్చజేసి కళ్ళ మీద పెట్టి

కట్టుకున్నా లేదంటే తల మీద వేసి కట్టుకున్నా కళ్ళ ఎరుపు మొదలయిన నేత్రరోగాలు పోతాయి.



మల్లె పువ్వులు: సువాసన కలిగి మనోహరమనిపిస్తాయి. కోరికను వృద్ధి చేస్తాయి. వీర్యానికి వేడి పుట్టిస్తాయి. శ్లేష్మాన్ని హరిస్తాయి. కళ్ళకు బలాన్నిస్తాయి. జుత్తుకి మేలు చేస్తాయి.

మాదీఫలం: ఇది చిరు చేదుగా పుల్లగా ఉంటుంది. జఠర దీప్తినిస్తుంది. వాతం, శ్లేష్మం, పైత్యం, అతిగా మద్యపానం చేయడంతో వచ్చే ఇబ్బందుల్ని అరికడుతుంది. కళ్ళు తిరగడం, మూలవ్యాధి, చర్ది, అరుచిని పోగొడుతుంది. విరేచనాన్ని కలిగిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. మాదీఫల రసాయనం పైత్య హరమయినది. అనేక దోషాలను పోగొడుతుంది.



మామిడి చెట్టు: పచ్చి మామిడాకు చుట్ట చుట్టి, చివర్ని పంటితో కొరికి, దాంతో పళ్ళు తోముకుంటే నోరు శుభ్రంగా హాయిగా ఉంటుంది. దంతాలకు, చిగుళ్ళకు బలాన్నిస్తుంది. మామిడాకుల కషాయం పుక్కిలిస్తే దంతరోగాలు, చిగుళ్ళ వాపు, నొప్పులు, నోటిపూతా పోతాయి. ఆకుల్ని కాల్చి పొగ పడితే కొన్ని గొంతునకు సంబంధించిన రోగాలు మటు మాయమవుతాయి. ఆకుల మధ్య ఈనెలు కాల్చి చేసిన నుసిని నీళ్ళతో కలిపి పూస్తే కంటి రెప్పల మీది పులిపిరి కాయలు పోతాయి.

మామిడాకుల విస్తరి: దీనిలో భోజనం సౌఖ్యంగా ఉంటుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. సమస్త దోషాలను, పిత్త రోగాలను హరిస్తుంది. చలువజేస్తుంది.



మామిడికాయ: లేతకాయ అయితే పుల్లగా రుచిగా ఉంటుంది. వేడి చేస్తుంది. టెంక కట్టినది తింటే వంటి నొప్పులొస్తాయి. కఫం పెరుగుతుంది. రుచి కలుగజేస్తుంది. దోర పండు తింటే జఠరదీప్తిని కలుగ జేస్తుంది.

మామిడి చిగుళ్ళు: వీటి కషాయం వాత పైత్యాలను తగ్గిస్తాయి. వీటి వేడి కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే పంటి నొప్పులు, చిగుళ్ళ వాపు తగ్గుతాయి.



మామిడిచెట్టు నీడ: చల్లగా ఉంటుంది. పంచేంద్రియాలకు మంచిది. దేహపుష్టి, వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. వాత పైత్యాలను, వేడిని తగ్గిస్తుంది. తాపాన్ని అణచి, అలసట పోగొడుతుంది.



మామిడితాండ్ర: తియ్యగా రుచిగా ఉంటుంది. వీర్యవృద్ధి, దేహపుష్టి, బలాన్ని కలుగజేస్తుంది. పైత్యాన్ని, అరుచిని, శ్రమను పోగొడుతుంది.

మామిడి జిగురు: ఈ జిగురును వేడి చేసి కాళ్ళ పగుళ్ళకు రాసుకుంటే నయమవుతాయి. దీనిలో నిమ్మపండును పిండిగాని, నూనెగాని కలిపి, పూసుకుంటే గజ్జి, చిడుము మొదలయిన చర్మవ్యాధులు నయమవుతాయి.

మామిడిపండు తియ్యనిది: తింటే వాతాన్ని హరిస్తుంది. వేడి జేసి ఆర్చుతుంది. విరేచనకారి. కొవ్వును పెంచుతుంది. వీర్యాన్ని వృద్ధి చేసి, దానికి వేడినందిస్తుంది. అరుచిని పోగొడుతుంది. మూత్రపిండాలు, గుండె, మెదడు, రొమ్ము, పేగులు, మూత్రపు సంచి, పుంస్త్వానికి బలాన్నిస్తుంది. శరీరానికి కాంతి కలుగజేస్తుంది. గుండెలోని వికారాన్ని, దగ్గుని, తలనొప్పిని, బద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. దేహపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. పొట్టను మృదువు పరుస్తుంది. అధికంగా తింటే వేడి చేస్తుంది. కడుపు బిగ బడుతుంది. ఉబ్బుతుంది. ఈ పళ్ళలో అనేక రకాలున్నాయి. పల్చని రసం ఉన్నవి సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. చిక్కని రసం ఉన్నవి కొంచెం ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి.





మామిడి పువ్వు: ఈ పువ్వు వగరు, తీపి రుచులుండి, సువాసన కలిగి ఉంటుంది. పైత్య శాంతి, మేహ శాంతిని కలిగిస్తుంది. వీటితో పచ్చడి చేసుకున్నా, పప్పు చేసుకున్నా ఇవే గుణాలందజేస్తాయి.

వీటి కషాయాన్ని పుక్కిలిస్తే పంటినొప్పులు, చిగుళ్ళ వాపులు పోతాయి. దీన్ని తాగితే నీళ్ళ విరేచనాలు కడతాయి.

మారేడు చెట్టు: దీని వేరు లేదంటే ఆకు రసం, కషాయం చలువ, మేహ శాంతి, పైత్య శాంతిని కలుగజేస్తుంది. జఠర దీప్తినిస్తుంది. విచారాన్ని, అజీర్ణాన్ని పోగొడుతుంది. తాపం, జ్వరాలు కూడా పోతాయి. వేరు కషాయం గుండె దడను పోగొడుతుంది. ఆకు కషాయం ఉబ్బసాన్ని, వాంతుల్ని పోగొడుతుంది. ఆకు కళ్ళకు కట్టుకుంటే నేత్రరోగాలు దూరమవుతాయి.

మారేడు పండు: దోరపండు శ్రేష్ఠమయినది. గుజ్జును పంచదారతో కలిపి తీసుకుంటే మంచిది. బలాన్నిస్తుంది. వాత శ్లేష్మాలు పోతాయి. అగ్ని మాంద్యం, శూల అణగిపోతాయి. పండురసం లేదా కషాయంతో పుళ్ళను, వ్రణాలను కడిగితే శుభ్రపడి మానుతాయి.



మాలతి తీగె పువ్వులు: ఈ తీగె ఆకుల రసం, లేదా కషాయం కఫ పైత్యాలను హరిస్తుంది. దీని పువ్వుల రసం లేదా కషాయం కఫ పైత్యాలను, వ్రణాలను పోగొడుతుంది. కళ్ళకు చలువ జేస్తుంది. సువాసన కలిగిన ఈ పువ్వులను ధరించడం వలన మనసుకు హాయిగా ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.



మినప్పప్పు: చలువ జేస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. మేహశాంతి, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. కఫ పైత్యాలను పెంచుతుంది. మూత్రపిండాలకు బలాన్నిస్తుంది.

మినప పిండి వంటలు: మృదువుగా తేలికగా ఉంటాయి. వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తాయి. బలాన్నిచ్చి, మేహ వాతాలను హరిస్తాయి.

మినుములు: వీటితో చేసిన గారెలు, కుడుములు, రొట్టె...వీటి సామాన్య గుణాలు ఎలాంటివంటే వేడి చేస్తాయి. శరీరానికి మూత్ర పిండాలకు బలాన్ని కలిగిస్తాయి. వాతాన్ని పోగొడతాయి. వీర్యవృద్ధిని కలుగజేసి, దానికి వేడిని పుట్టిస్తాయి. విరేచనకారి. ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి.



మినపసున్ని: బలాన్నీ వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. ఆకలిని అణచి వేస్తుంది. విరేచనకారి. మేహ వాతాల్ని అణచి వేస్తుంది.



మిరపకాయలు(ఎండువి): వేడి జేస్తాయి. జీర్ణం చేస్తాయి. తేలికపరుస్తాయి. విరేచనకారి. నరాలకు బలాన్నిస్తాయి. పొట్టకు కూడా బలాన్ని కలిగిస్తాయి. మితి మీరి తింటే వీర్యనష్టం జరుగుతుంది.



మిరియాలు: నల్ల మిరియాలు, నానబెట్టి పొట్టు తీసినవి తెల్ల మిరియాలని ఇవి రెండు రకాలు. శ్లేష్మాన్ని, కఫాన్ని కరిగిస్తాయి. శరీరంలోని నీటిని ఆర్చి వేస్తాయి. రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తాయి. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేస్తాయి. వీర్యవృద్ధిని కలిగించి, దానికి వేడిని కలిగిస్తాయి. మల మూత్రాలను సులువుగా జారీ చేస్తాయి. జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేస్తాయి. నరాలకు సత్తువును కలుగజేస్తాయి. పొట్టకు వేడిని కలిగించి, బలాన్నిచ్చి, జీర్ణశక్తిని పెంచుతాయి. పాలు, చక్కెరతో తీసుకుంటే ధాతుపుష్టినిస్తాయి. వీటి చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తీసుకుంటే దగ్గు, గొంతుకలో నస తగ్గుతాయి.



మిరియాల చారు: మిరియాలు వేసి కాచిన చారు రుచిగా ఉంటుంది. జఠర దీప్తిని కలిగిస్తుంది. త్రిదోషాలను తగ్గిస్తుంది. విరేచనకారి. పథ్యంగా మంచిది. ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది.

మీగడ: చలువజేస్తుంది. పొడిదగ్గును, ఎక్కిళ్ళను అణచి వేస్తుంది. గుండెకు, శరీరానికి బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. పైత్య వాతాలను అణచి, వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. కొంచెం ఆసల్యంగా జీర్ణమవుతుంది.

ముఖప్రక్షాళనం: చల్లని నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కుంటే రక్తపైత్యం, శోష, మొటిమలు పోతాయి. కళ్ళకు, మెదడుకి మేలు చేస్తుంది. మనసుకి హాయిగా ఉంటుంది. గోరు వెచ్చని నీరయితే ఇంకా

మంచిది. పళ్ళుపోటు, కుదుళ్ళ వాపు, పుచ్చినపళ్ళున్న వారికి ఈ గోరు వెచ్చని నీరు అనుకూలంగా ఉంటుంది.



ముత్యాలు: ముత్యాలను ధరించడం వలన దేహకాంతి, ఆరోగ్యం, సంతోషం, బుద్ధిబలం కలుగుతాయి. గ్రహదోషాలు శాంతిస్తాయి. దృష్టిని పెంచుతాయి. గుండె అదరును తగ్గిస్తాయి. నరాల బలహీనత పోగొడతాయి.



మునగకాయ: ఇది వీర్యపుష్టినిచ్చి జఠరాగ్నిని కలిగిస్తుంది. వేహశాంతి నిస్తుంది. మూలవ్యాధిని పోగొడుతుంది. కఫ పైత్యాలను అణచి వేస్తుంది. శూల, క్షయ, శ్వాసలను హరిస్తుంది. లేత కాయలు కఫాన్ని, వాతాన్ని పోగొడతాయి.



మునగ చెట్టు: దీని లేత ఆకును వండి తింటే చిరు చేదుగా ఉన్నా బాగుంటుంది. శుక్రవృద్ధిని కలి గిస్తుంది. విరేచనకారి. వంట్లోని నీటిని తీసి వేస్తుంది. పురిటాళ్ళకు పాలు పడతాయి. నేత్రరోగాలను, వాత పైత్యాలను అణచి వేస్తుంది. ఆకుల రసంలో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి ఇస్తే పిల్లల అజీర్ణం పోతుంది. అలాగే ఈ రసంలో కొద్దిగా మిరియాలు నూరి కలిపి

దానిని నుదురు మీద పట్టుగా వేస్తే తలదిమ్ము పోతుంది. ఆకులను ఆముదంతో వెచ్చ చేసి కడితే వరిబీజం అణగుతుంది.

మునగ చిగుళ్ళు: లేత మునగ చిగుళ్ళను ప్రతి ఉదయం తినగలిగితే వాతం, పైత్యం, కఫాన్ని పోగొట్టుకోవచ్చు. నేత్ర వాతాన్ని కూడ పోగొట్టుకోవచ్చు. అయితే వీర్యానికి కొంచెం వేడి చేస్తుంది.



మునగ పువ్వు: వగరుగా ఉంటుంది. త్రిదోషహరమయినది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. తేజస్సును కలిగించి రుచి పుట్టిస్తుంది.

ముల్లంగి: లేతది త్రిదోషహర మయినది. దీని దుంప, ఆకు వేడిజేసి, నీరును కలిగిస్తుంది. శ్వాసకోశ క్షయరోగం, అజీర్ణాన్ని పోగొడుతుంది. వీర్యానికి చలువనందిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. కడుపు, గొంతు నొప్పులను పోగొడుతుంది. మూలవ్యాధిని కూడా పోగొడుతుంది.



ముళ్ళ తోటకూర: ఇది రెండు మూడు అడుగుల వరకు పెరుగుతుంది. ముళ్ళుంటాయి. తెలుపు, ఎరుపు రెండు రకాలు ఉంటాయిందులో. దీని ఆకు, కాడల కూర పైత్యశాంతి, మేహశాంతిని కలుగజేస్తాయి. దీని వేరు రసం కడుపునొప్పిని, స్త్రీల ఋతు రక్త స్రావాల్ని తగ్గిస్తుంది. దీని ఆకును పప్పు చేసి తింటే పురటాళ్ళకు పాలుపడతాయి.

మూత్రం: ఆవు, గొర్రె, గేదె, ఏనుగు, గుర్రం, ఒంటె, గాడిద, మనిషి...మూత్రం పైత్యాన్ని కలిగించి వేడి పుట్టిస్తుంది. కఫాన్ని, అరుచిని, మూలవ్యాధి, సమస్త జ్వరాల్ని పోగొడుతుంది.

మెంతికూర: చిరుచేదుగా ఉంటుంది. శరీరాన్ని మృదువు చేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. త్రిదోషహరమయినది. గుండె నొప్పులు, మూలవ్యాధిని హరిస్తుంది. దేహకాంతి, వీర్యవృద్ధి, దేహపుష్టిని కలిగిస్తుంది. గుండె, గొంతు, నడుమునకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. గర్భాశయంలోని నొప్పిని పోగొడుతుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. కాళ్ళు చేతులు ఉబ్బి ఉన్న రోగులకు మేలు చేస్తుంది. దీని ఆకుల్ని నూరి తలకి పట్టిస్తే జుత్తు మృదుత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. అతిగా తింటే తలనొప్పి వస్తుంది.



మెంతులు: శరీరాన్ని మృదువు పరుస్తాయి. విరేచనాన్ని బంధిస్తాయి. వీపు, కాలేయాల్లో గల నొప్పులను అణచి వేస్తాయి. ధాతువులకు బలాన్నిస్తాయి. దగ్గును, కఫాన్ని హరిస్తాయి. గుండెలను శుభ్రం చేస్తాయి. మెంతులను నమలకుండా మింగాలి. మెంతుల పిండిని నీళ్ళలో ఉడికించి కడితే గడ్డలు చీము పట్టి పగులుతాయి. ముల్లు విరిగిన చోట కడితే సులభంగా ఊడి వస్తుంది. అమితంగా తింటే పైత్య వికారం, తలనొప్పి వస్తాయి.



మేక పంచితం: త్రిదోష హరమయినది. వేడి చేస్తుంది. దగ్గు, ఒగర్పు, కడుపుబ్బుతనం, ఎక్కిళ్ళు, చర్దిని పోగొడుతుంది. దీన్ని చెవిలో పోసిన చెవి నొప్పి తగ్గుతుంది.



మేక పాలు: తియ్యగా ఉంటాయి. వేడి చేస్తాయి. అన్ని పాల కంటే శ్రేష్ఠమయినవి. శరీరానికి బలాన్నిచ్చి, జఠర పుష్టిని కలిగిస్తాయి. త్రిదోష హరమయినవి. వాతం, దగ్గు, ఒగర్పు, క్షయ, జ్వరాతిసారం, ఉబ్బు, జ్వరాల్ని హరిస్తాయి. బాలలకు, శిశువులకు అనుకూలమయినవి.



మేడలో నివాసం: స్వచ్ఛమయిన గాలి, ఆహ్లాదమయిన దృశ్యాలు అందుకోవచ్చు. శారీరకంగా అనేక దోషాలు నశించే వీలుంది. శరీరానికి వేడి చేస్తుంది. నేత్ర రోగాలు, బాధ... పోయే అవకాశం ఉంది. ఆయుర్వృద్ధి, ఆరోగ్యం కలుగు తాయి.

మేడి పండు: దీనిని అత్తిపండు అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. వగరుగా తియ్యగా ఉంటుందిది. చలువజేస్తుంది. రక్తవృద్ధి, వీర్య వృద్ధి కలిగించి, మేహం, పైత్యం, క్షయ రోగం, అతిసారాలను అణచి వేస్తుంది. కళ్ళకు చలువదనాన్ని అందిస్తుంది. ఆలస్యంగా జీర్ణ మవుతుంది.

మొక్కజొన్న పొత్తులు: లేత మొక్కజొన్న పొత్తులను నిప్పుల మీద కాల్చి తింటే రుచిగా బాగుంటాయి. ముదిరినవి తింటే వేడి చేస్తాయి. ఆలస్యంగా జీర్ణమవు తాయి. ధాతుపుష్టి కలిగించి, బలాన్నిస్తాయి. వీర్యవృద్ధిని కూడా కలుగజేస్తాయి.



మొగలిపువ్వు: సువాసన కలిగి మనోహరంగా ఉంటుందిది. దీని కషాయం సమస్త వాతాలను, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తాయి. కోరికను పెంచుతాయి. గుండెకు బలాన్నిస్తాయి. దీని రేకులు ఎండించి ఉంచి, ఉబ్బస దగ్గుతో బాధపడే వారికి చుట్టలా చుట్టి కాల్చితే శ్లేష్మం వెంటనే పడిపోయి బాధ తగ్గుతుంది.



మొదుగాకుల విస్తరి: దీనిలో భోజనం పరిశుభ్రంగా ఉంటుంది. పవిత్రంగా ఉంటుంది. వాతం, శ్లేష్మ హరంగా ఉంటుంది. పైత్యాన్ని అణచి వేసి, జఠరదీప్తినిస్తుంది. విరేచనకారి. శ్రేష్ఠమయినది.

మృత్తిక: మెత్తని పొడి మన్ను వేస్తే గాయం మానుతుంది. రక్తం కడుతుంది. ఎర్రమన్ను ఉడికించి కడితే కంటి మీది కురుపులు పోతాయి. మన్ను తింటే ఆకలి మందగిస్తుంది. పాండురోగం వస్తుంది.

యమున నీరు: రుచిగా ఉంటుంది. ఇంద్రనీల కాంతి కలిగి మనోహరంగా ఉంటుంది. జఠరదీప్తి, మనో వికాసం, బుద్ధి, బలం, కాంతినిస్తుంది. ఆయాసాన్ని పోగొడుతుంది. ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది.



యూకలిప్టస్ ఆయిల్: ఈ తైలాన్ని ఒక జాతి చెట్ల ఆకుల నుండి తయారు చేస్తారు. ఘాటుగా సువాసనగా ఉంటుందిది. దీనిని శరీరంపై రాసుకుంటే చిమ చిమలాడుతుంది. దీనిని గుడ్డ మీద వేసి వాసన చూస్తే పడిశ భారం, ఊపిరి తిత్తుల్లో గల ఇబ్బంది, దగ్గూ అణగిపోతాయి. దీనిని నొప్పి ఉన్న చోట రాసి, వేడి నీటి గుడ్డతో కాపడం పెడితే నొప్పి, వాపు పోతాయి. కణతలకు రాసుకుంటే నొప్పి, శిరోభారం తగ్గుతాయి. ఈ చెట్ల ఆకులను నీళ్ళలో వేసి కాచి, ఆ నీటితో స్నానం చేస్తే జ్వరం, వంటి నొప్పులు, పడిశం తగ్గు ముఖం పడతాయి. ఈ తైలంతో మర్దన చేసుకుంటే వాత, మేహ, కీళ్ళ, నరాల నొప్పులూ పోతాయి.

రాచ ఉసిరి కాయ: పులుపు, తీపి, వగరు రుచుల్ని కలిగి ఉంటుంది. చలువ జేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. సర్వ మేహాలను, సర్వ పైత్యా లను, దాహాన్ని, తాపాన్ని అణచి వేస్తుంది. దీని వేరు రసం మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. వీటిని ఊర వేసి తింటే నీరూరి, దాహం తగ్గుతుంది. రుచి కలుగుతుంది.



రాతి ఇల్లు: రాతి ఇంటిలో ఉండడం వలన చలి, ఎండ బాధలు ఉండవు. మనోద్రేకం, కఫాలు అణగిపోతాయి. పైత్యం చేస్తుంది. జఠర దీప్తినిస్తుంది. స్థిరమయిన బుద్ధి కలుగుతుంది. అయితే సదా నివాస యోగ్యం కాదు.

రాత్రివేళ వేడి నీరు తాగితే: నిద్రించే ముందు వేడి నీరు తాగితే వాతం, కఫం, అరుచి పోతాయి. అన్నం జీర్ణం అవుతుంది. జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.

రామ ఫలం: దీనిని రాంబాళ ఫలమని కూడా అంటారు. తింటే దాహాన్ని, తాపాన్ని, శ్రమని, ఆకలిని పోగొడుతుంది. చలువజేస్తుంది. కఫ వాతాల్ని పెంచుతుంది. పొట్టకు భారంగా ఉండి, తలనొప్పిని కలిగిస్తుంది.



రావి చిగుళ్ళు: వెగటుగా ఉంటాయి. కఫ పైత్యాలను పోగొడతాయి. అతిసారాన్ని అరికడతాయి.

రావిచెట్టు: దీని చెక్క రసం లేదా కషాయం వగరు, తీపి, చేదు రుచుల్ని కలిగి ఉంటుంది. జ్వరం, మేహాల్ని అణచి వేస్తుంది. నోటి పూతను తగ్గిస్తుంది. ఈ రసంతో కురుపుల్ని కడిగితే త్వరలో మానుతాయి.



రావి పండ్లు: తియ్యగా ఉంటాయి. చలువజేస్తాయి. పైత్యం, చర్ది, అరుచిని

పోగొడతాయి. ఈ పళ్ళను ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి పూటకు చిటెకుడు చొప్పున రెండు పూటలా తీసుకోగలిగితే ఆస్మా తగ్గుతుంది. అలాగే ఈ చూర్ణాన్ని పంచదారలో కలిపి పాలతో తీసుకుంటే సంతాన యోగ్యత కలుగుతుంది. పురుషులకు వీర్య వృద్ధినిస్తుంది.

రేగు పళ్ళు: పుల్లగా తియ్యగా ఉంటాయి. చలువజేసి ఆర్చుతాయి. బిగదీస్తాయి. వాతాన్ని, మేహాన్ని, మూలవ్యాధిని పోగొడతాయి. మంచి రక్తాన్నిస్తాయి. కాంతిని, బలాన్ని కలుగ జేస్తాయి. ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి. గొంతును బొంగురు చేస్తాయి. కఫ, పైత్యాలను పెంచుతాయి.

లవంగ నూనె: కారంగా ఉంటుంది. బలాన్ని, ఇంద్రియ పుష్టిని కలిగిస్తుంది. వాత పైత్యాలను, శ్లేష్మాలను, దగ్గును హరిస్తుంది. అజీర్ణాన్ని, కడుపు నొప్పిని పోగొడుతుంది. పళ్ళు గట్టిపడేలా చేస్తుంది. పుప్పి పంటి బాధను, చిగుళ్ళ వాపును పోగొడుతుంది.

లవంగాలు: దీని రసం, చూర్ణం, కషాయం కారంగా, చిరు చేదుగా ఉంటుంది. మనోహరంగా ఉంటుంది. వేడిజేసి ఆర్చుతుంది. మేహశాంతి కలుగజేస్తుంది. పైత్యరోగం, మధుమేహం, జ్వరం, చర్ది,



అరుచి, చలువ, శ్లేష్మం, కఫం, దగ్గు, దురదలను పోగొడుతుంది. బలాన్నిస్తుంది. రక్త ప్రసరణకు అడ్డంకులను తొలగిస్తుంది. తలనొప్పి, వికారాలను శాంతింపజేస్తుంది. గుండె, మెదడు, కాలేయం, మూత్ర

పిండాలు, పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. అజీర్ణం, అజీర్ణ విరేచనాలు, వాంతులు, గర్భిణీ స్త్రీలకు వచ్చే వాంతులు, కడుపులో మంట, త్రేన్పులు, కడుపునొప్పి, దాహాలను అరికడుతుంది. పొట్టలోని వాతాన్ని వెళ్ళ గ్రక్కిస్తుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. వీటిని నమిలితే కళ్ళ నొప్పులు పోతాయి. గొంతులో నుస తగ్గుతుంది. హృదయంలోని భయం, నీరసం, ఉబ్బసాలు పోతాయి. బుద్ధివికాసం కలుగుతుంది. సాంగత్యానంతరం దీనిని తిన్నా, లేదంటే ప్రతి దినం ఒకొక్కటి తిన్నా గర్భం రాదు.

వంకాయ అల్లం పచ్చడి: లేత వంకాయను కాల్చి, అందులో అల్లం, బెల్లం, లేదంటే చక్కెర కలిపి చేసిన పచ్చడి సువాసనగా ఉంటుంది. రుచిగా ఉంటుంది. కొద్దిగా వాతాన్ని, కఫాన్ని కలిగిస్తుంది. పైత్యరోగులకు, గాయం తగిలిన వారికి ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది.



వంకాయ: పొట్టను మృదువు పరుస్తుంది. కళ్ళకు చలువజేస్తుంది. తేలిగ్గా ఉంటుంది. దురదలను పెంచుతుంది. ప్రక్కటెముకల్లో నొప్పిని కలిగిస్తుంది. వికారాన్ని పుట్టిస్తుంది. కాలేయం, శరీర రంగును దెబ్బ తీస్తుంది.

వజ్రాభరణ ధారణ: సర్వ రోగాలను పోగొడుతుంది. మనోహరంగా ఉంటుంది. సౌఖ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.

వట్టివేళ్ళ విసనకర్ర: సువాసనగా ఉంటుంది. చెమటను ఆర్చుతుంది. చలువ జేస్తుంది. దాహం, తాపాల్ని అణచి వేస్తుంది.

వట్టి వేళ్ళు: ఇందులో ఎరుపు, తెలుపు రెండు జాతులుంటాయి. తెలుపు జాతిని సీమ వట్టివేళ్ళంటారు. ఇవి కొంచెం సన్నగా ఉంటాయి. వట్టివేళ్ళు సువాసనగా మనోహరంగా ఉంటాయి. చేదు, వగరు, తీపి రుచులు కలిగి ఉంటాయి. వీటితో చేయబడిన తడికలు వేసవికాలంలో ద్వారాలకు కట్టి తడుపుతూ ఉపయోగిస్తారు. ఇవి చాలా చల్లగాను, తాప హరణంగాను, సువాసనగా ఉంటాయి. దీని రసం, కషాయం, లేదా చూర్ణం చలువ జేస్తుంది. కడుపులోని మంటలు, తాపం, అతిసారాన్ని అణచి వేస్తుంది. చెమట పుట్టిస్తుంది.



వడగళ్ళ నీరు: పైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. దంత పటుత్వాన్ని పోగొడుతుంది. త్రిదోష జనితమయిన జ్వరాలను, దారుణమయిన శ్వాస కాసలను, అరుచిని, శ్లేష్మ రోగాలను, పైత్యాన్ని కలుగ జేస్తుంది.

వర్షం నీరు: తేలిగ్గా నిర్మలంగా రుచిగా ఉంటుంది. తృప్తిని, ఆహ్లాదాన్ని, బుద్ధి బలాన్నిస్తుంది. కళ్ళకు చలువ జేస్తుంది. వీర్యపుష్టినిస్తుంది. కఫం, మేహం, పైత్యాన్ని అణచి వేస్తుంది. పథ్యమయినది.



వరిగడ్డి ఇల్లు: ఈ ఇంట్లో నివసిస్తే వాతం పోతుంది. వేడి చేస్తుంది. చలి, ఎండ బాధలు ఉండవు. హాయిగా ఉంటుంది.

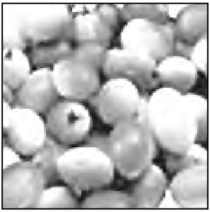
వరిమడి నీరు: రుచిగా ఉంటుంది. బలాన్నిస్తుంది. పైత్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

నూతన వస్త్రాలు: వీటిని ధరించడం వలన సంతోషం కలుగుతుంది. చలువజేస్తుంది. జ్వరం, శ్లేష్మం హెచ్చవుతాయి.

ధరించ కూడని వస్త్రాలు: బాగా ఎరుపు, బాగా నలుపు రంగు దుస్తులు ధరించకూడదు. మాసినవి, పాతవి, కాలిపోయినవి, ఎలుకలు కొట్టినవి, ముళ్ళ కంపల్లో పడి చిరిగినవి, రెండుగా చీలి...కుట్టినవి, విషస్పర్శ కలిగినవి, అన్యాయార్జితమయినవి, దేవతార్పణమయినవి కూడా ధరించ రాదు. వీటిని ధరిస్తే అనారోగ్యం, ఆయాసం కలుగుతాయి.

వాకచెట్టు: దీని వేరు, గుఱ్ఱపు మూత్రం, నిమ్మరసం, హారతి కర్పూరం కలిపి నూరి పూస్తే గజ్జి, చిడుము మానుతాయి. దీని వేరు గంధం పూసుకుంటే ఈగలు వాలవు. వేరు రసంతో పుళ్ళను కడిగితే మానిపోతాయి.

వాకపండు: ఇది పుల్లగా తియ్యగా ఉంటుంది. దాహాన్ని అణచి వేస్తుంది. పైత్యాన్ని హరిస్తుంది. ఈ పళ్ళ రసంలో యాలక్కాయ, చక్కెర వేసి, పాకం పట్టి స్వీకరిస్తే పైత్యం, అరుచి పోతాయి.



వాక్కాయ: ఇది పుల్లగా వగరుగా ఉంటుంది. దాహాన్ని అణచి వేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. వీర్యానికి చలువజేస్తుంది. జఠర దీప్తినిస్తుంది. పైత్యం, వాతాల్ని కలిగిస్తుంది. ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. గొంతు సమ

స్యలు తెచ్చి పెడుతుంది. వాక్కాయ పప్పు, వాక్కాయ–కొబ్బరి పచ్చడి పుల్లగా రుచిగా బాగుంటాయి. కొంచెం వాతం చేస్తుంది.

వాన: చల్లగా ఉంటుంది. చలువ, వాతం, మలబద్ధకం చేస్తుంది. వీర్యంలోని వేడిని అణచి వేస్తుంది.

విభూతి: రాసుకుంటే శరీర పీడ తొలగిపోతుంది. శ్లేష్మం, వాతం, పైత్యం, చెమట, శీత పైత్యం, తాపం, విదాహం, రక్తంలోని వేడి, చలిని అణచి వేస్తుంది.



విరజాజి: బాగా సువాసన కలిగి ఉంటాయి. వేడి చేస్తాయి. పైత్యాన్ని హెచ్చి స్తాయి. ధరిస్తే మనోహరంగా ఉంటుంది. వాతం, శ్లేష్మాన్ని హరిస్తాయి. కాంతి నిస్తాయి. కోరికను కలిగిస్తాయి. జుత్తుకు బలాన్నిస్తాయి.

ఫ్యానుగాలి: ఫ్యాను, విసనకర్రల గాలి శ్రమ, శోష, చెమట, విదాహం, మూర్ఛలను అణచి వేస్తాయి. నిద్రను తెప్పిస్తాయి. పైత్యాన్ని అణచివేసి, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తాయి.

విస్కీ: వేడి చేస్తుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. మూత్రాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది. దగ్గును తగ్గిస్తుంది. మంచి జీర్ణశక్తినిస్తుంది.

వెండిపళ్ళెం: దీనిలో భోజనం వాత పైత్యాన్ని పోగొడుతుంది. చలువజేస్తుంది. ఆరోగ్యం, జుత్తుకు బలాన్నిస్తుంది.



వెదురు: పచ్చి వెదురు, ఆకుల కషాయం చేదు, వగరు, తీపి రుచుల్ని కలిగి ఉంటుంది. చలువజేస్తుంది. కఫం, వాపు, తాపం, మూలవ్యాధి, జ్వరాలను పోగొడు తుంది. గుండెకు మంచిది.



వెన్న: వేడి చేసి చలువనిస్తుంది. శరీర తత్వాన్ని సౌవ్యం చేస్తుంది. నీరు పడుతుంది. పొడిదగ్గు, గజ్జిని పోగొడు తుంది. బుద్ధిబలాన్ని పెంచుతుంది. గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. దేహపుష్టి, వీర్య వృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. శరీరానికి పూసు కుంటే రంగు వస్తుంది. మృదువవుతుంది.



వెలగకాయ: ఇది వగరు, పులుపు, తీపి రుచుల్ని కలిగి ఉంటుంది. తింటే నాలుక బెరడు కట్టిపోతుంది. రుచి పుట్టి స్తుంది. గుండెకు, కడుపునకు మంచిది. దీని గుజ్జు రసాన్ని పుక్కిలిస్తే పళ్ళకు మంచిది. నోటిలోని చర్ది పొక్కులు, నోటి పూతా పోతాయి. అయితే కంఠం బొంగురుపోతుంది.

వెల్లుల్లి: దీని రసం కారంగా ఉంటుంది. కఫం, శ్లేష్మం, వాతం, వాతం నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, అజీర్ణం, అజీర్ణం వల్ల వచ్చే కడుపు నొప్పి, మూలవ్యాధి, క్షయ, అరుచి, హృద్రోగం, ఉబ్బసదగ్గు, పరాకు,

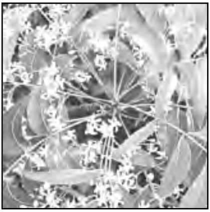
తల నరాలకు సంబంధించిన జబ్బులు, నడుము నుండి కాళ్ళ వరకు ఉన్న నొప్పులను పోగొడుతుంది. విరిగిన అవయవాలను తొందరగా అతుక్కునేలా చేస్తుంది. కాంతిని, బలాన్నిచ్చి, తేలిక పరుస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధినిస్తుంది. కడుపునకు చాలా మంచిది. కడుపు లోని వాతాన్ని తీసి వేస్తుంది. మూత్రాన్ని, చెమటనీ శుభ్రపరుస్తుంది. విరేచనకారి. కంఠస్వరాన్ని మెరుగు పరుస్తుంది. చేతులు, కాళ్ళు వణకడాన్ని పోగొడుతుంది. బ్లాడర్‌లోని రాళ్ళను కరి గిస్తుంది. తరుచూ ఈ వెల్లుల్లిని తీసుకుంటే వెంట్రుకులు తెల్లబడవు. వెల్లుల్లి పాయల రసంగాని, లేదా వెల్లుల్లి వేసి కాచిన నూనెగాని చెవిలో పోసుకుంటే చెముడు, చెవినొప్పి తగ్గు ముఖం పడతాయి. వెల్లుల్లిపాయల్లో పసుపు వేసి నూరి ఆ చూర్ణాన్ని శరీరానికి రాసుకుంటే పక్షవాతం, ఇతర వాతాలు పోతాయి. శరీరం చలువలు కమ్మదు. వెల్లుల్లి పాయలు నూరి కడితే గోరుచుట్టు, గడ్డలూ పోతాయి. పచ్చి వెల్లుల్లి పాయలు తింటే బహుమూత్రం కడుతుంది. నోటి దుర్గంధం పోతుంది. చలికాలంలో వీటిని తింటే వాత, మేహవాత నొప్పులు, నరాలు నొప్పులు రావు. వీటి రసాన్ని తలకు పూసుకుంటే పేలు చనిపోతాయి.



వెన్నెల: మనోహరంగా ఉంటుంది. తాపాన్ని తగ్గిస్తుంది. నేత్ర రోగాలు పోతాయి. అయితే అదే పనిగా వెన్నెల చంద్రుణ్ణి చూస్తే దృష్టి పొగొట్టుకునే ప్రమాదం ఉంది.

వేడినీళ్ళ కాపడం: ఈ నీళ్ళ కాపడం వలన వాతం, మేహవాతం, దంత వాతం, పెద్ద పెద్ద వ్రణాల బాధ, పొత్తి కడుపు నొప్పి పోతాయి.

వేడినీటి స్నానం: ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. దేహ మనోబలాల్ని కలిగిస్తుంది. శ్రమ, బడలికను పోగొడుతుంది. అతివేడి నీటి స్నానం మంచిది కాదు.



వేప చిగుళ్ళు: చేదుగా ఉంటాయి. జ్వరం, పైత్యం, మేహాల్ని పోగొడతాయి. రుచి పుట్టించి, జఠరదీప్తినిస్తాయి.

వేపచెట్టు: దీని చెక్క రసం, కషాయం, చూర్ణం చేదుగా ఉంటుంది. చర్మరోగాల్ని ఇట్టే పోగొడుతుంది. విరేచనాలను కట్టిస్తుంది. జఠర దీప్తినిస్తుంది.



పొట్టకు బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది. జ్వరపడి లేచిన వారికి దీని కషాయం ఇవ్వడం మంచిది. జ్వరం తిరిగి రాకుండా ఉంటుంది. వేప పుడకతో పళ్ళు తోముకుంటే పైత్యం పోతుంది. దుర్గంధం పోయి నోరు శుభ్ర మవుతుంది.



వేపపండు: చేదుగా, మధు రంగా ఉంటుంది. నేత్రరోగాలను, గాయా లను మాన్పుతుంది. వీర్యానికి చలువ చేకూరుస్తుంది. మూత్రరోగాన్ని, మూల శంకను తగ్గిస్తుంది. పేగులలోని పురుగులను చంపుతుంది.



వేపాకు: చేదుగా వెగటుగా ఉంటాయివి. కఫం, పైత్యం, జ్వరాన్ని హరిస్తాయి. కళ్ళకు మంచిది. బుద్ధిని వికసింపజేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. ఆకుల కషాయం అపస్మారకాన్ని పోగొడుతుంది. ఆకుల పసరులో కొద్దిగా ఉప్పు కలిపి తీసుకుంటే పొట్టలోని క్రిములు నశిస్తాయి. తేనెతో తీసుకుంటే పాండురోగం, చర్మరోగాలు పోతాయి. ఆకును నూరి రొమ్ములకు పూసినా, లేదంటే ఆకును రొమ్ములకు కట్టుకున్నా స్త్రీలకు పాలు పోతాయి. ఆకును పసుపుతో నూరి నూనె కలిపి ఉడికించి దాన్ని పూసుకుంటే స్ఫోటకపు కురుపులు, ఇతర చర్మ వ్యాధులు త్వరగా మానిపోతాయి.



వేరుసెనగకాయ: దీని పప్పు మంచి రుచిగా ఉంటుంది. పైత్యాన్ని కలిగించి, కఫ వాతాలను పెంచుతుంది. మలబద్ధకాన్ని కలిగిస్తుంది. బలాన్నిచ్చి, వీర్యవృద్ధిని కలుగజేస్తుంది. శాఖాహారాలన్నిటా వేరు సెనగ ఉత్తమమయినది.

వ్యాయామం: పొద్దున లేదంటే సాయంత్రం గాని వ్యాయామం చేయడం వల్ల జీర్ణం కానిది జీర్ణమవుతుంది. అగ్నిదీప్తినిస్తుంది. చర్మదోషాలతో పాటు సమస్త

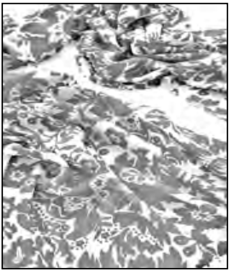


దోషాలను హరిస్తుంది. శరీరం తేలికవు తుంది. కాంతి వంతం అవుతుంది. బలం, సౌఖ్యం, సుఖనిద్ర ప్రాప్తిస్తాయి. బద్ధకం, నీరసం పోతాయి. ముసలితనం రాకుండా ఉంటుంది. ఆయుర్వృద్ధి కలుగుతుంది.

పచ్చి శనగలు: తేలిగ్గా ఉంటాయి. కఫాన్ని పుట్టిస్తాయి. వాతాన్ని కలిగిస్తాయి. బ్లాడర్‌లో కురుపుల్ని కలిగిస్తాయి. దేహపుష్టినిస్తాయి.



శనగలు: ఎండిన శనగలు వేడి చేసి ఆర్చుతాయి. బలాన్ని, దేహపుష్టిని కలి గిస్తాయి. కఫాన్ని పోగొట్టి చలువ జేస్తాయి. స్త్రీలకు పాలు పడేలా చేస్తాయి. ఊపిరి తిత్తులకు, వెన్నెముకకు బలాన్నిస్తాయి. కాలేయం, మూత్ర పిండాలను శుభ్రపరు స్తాయి. పొట్టను మృదువు చేస్తాయి. మంచి రక్తాన్ని పుట్టిస్తాయి. నానబెట్టిన శనగలు తిని, నానబెట్టిన నీళ్ళలో తేనె కలుపుకుని తాగితే...అలా ఇరవై రోజులు చేస్తే... పోయిన పుంస్త్వం తిరిగి వస్తుంది. వేయిం చిన శనగలు వీర్యపుష్టినిస్తాయి. భోజనం తర్వాత వీటిని కొద్దిగా తింటే తీసు కున్న ఆహారం హాయిగా జీర్ణమవుతుంది.



శాలువా: చలి నుంచి రక్షిస్తుంది. వేడిని కలుగజేస్తుంది. పైత్యాన్ని హెచ్చిస్తుంది. కఫాన్ని, వాతాన్ని హరిస్తుంది. శిశిర, హేమంత రుతువులప్పుడు అనుకూలంగా ఉంటుంది.

శనగ ఉండలు: బెల్లం పాకం పట్టి వేయించిన పప్పుతో వీటిని చేస్తారు. పైత్యాన్ని కలుగజేస్తాయి. వీర్యవృద్ధిని, దేహపుష్టిని ఇస్తాయి.

శీతాఫల చెట్టు: దీని ఆకు నూరి, అందులో ఉప్పు కలిపినా కలపకపోయినా దాన్ని గడ్డలకు పూస్తే అవి చీముపట్టి త్వరలోనే పగులుతాయి. దీని విత్తులు నూరి తలకు పూసుకుంటే పేలు పోతాయి. ఈ చెట్టు చెక్కను నూరి లోపలికి తీసుకుంటే నిస్సత్తువ, జ్వరం, ఉబ్బస దగ్గ తగ్గుతాయి.



శీతాఫలం: వేడిజేసి చల్లారుస్తుంది. రక్తాన్ని, ఇంద్రియాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. పైత్యాన్ని కలిగిస్తుంది. ఈ పండు గుజ్జుని కురుపులకు కడితే అవి పగిలి త్వరలోనే మానుతాయి.

సంపెంగ చెట్టు: దీనిని సకలగుణ సంపెంగ అని, చాంపేయమని, కాంచనవృక్షం అని, స్వర్ణ వృక్షం అని, బంగారు చెట్టని రకరకాల పేర్లతో పిలుస్తారు.దీని పువ్వులు పసుపుపచ్చగా సువాసన కలిగి ఉంటాయి. దీని చెక్క రసం కారంగా చేదుగా ఉంటుంది. కఫ పైత్యాలను, విష దోషాలను హరిస్తుంది. దీని ఆకులకు నెయ్యి పూసి, వాటి పైన జీలకర్ర చూర్ణాన్ని జల్లి ఆ ఆకుల్ని తలకు కడితే బాలింతలకు వచ్చే వెర్రి, సంధి, మతి చాంచల్యం, ఉద్రేకాలు అణిగి పోతాయి.

ఆకుల మీద కత్తితో కోతలు పెట్టి, వాటిని నీటిలో నానబెట్టి, ఆ నీళ్ళను కళ్ళలో పోసుకుంటే దృష్టికి కాంతి, బలం కలుగుతాయి. దీని ఆకు పసరును తేనెతో ఇస్తే కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఈ చెట్టు నీడ మనోహరంగా ఉంటుంది. వాత పైత్యాలను అణచి వేస్తుంది.

సంపెంగ పువ్వు: సువాసన కలిగి ఉంటుంది. చలువ, మేహశాంతి, వీర్యవృద్ధి, బలాన్నిస్తుంది. పొట్టకు బలాన్నిచ్చి, పొట్ట లోని వాతాన్ని బయటకు నెడుతుంది. అగ్ని మాంద్యాన్ని, వికారాన్ని, జ్వరాన్ని హరిస్తుంది. మూత్ర పిండాల వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. పువ్వుల చూర్ణంలో నూనె కలిపి తలకు పూసుకుంటే తలదిమ్ము పోతుంది. ముక్కులో పోసుకుంటే దుర్గంధం చీము, నీరు కారడం పోతాయి. పువ్వులతో చేసిన దీని నూనె సువాసన కలిగి ఉంటుంది. తలకు రాసుకుంటే తలనొప్పి పోతుంది.

శొంఠి: వేడిజేస్తుంది. రుచి పుట్టిస్తుంది. జఠరదీప్తిని, బలాన్ని, వీర్యవృద్ధిని, కాంతిని, మనోవికాసాన్ని కలుగజేసి కళ్లకు నిర్మ లత్వాన్ని అందజేస్తుంది. గుండెలో నొప్పి, ఊపిరి తీస్తున్నప్పుడు వచ్చినప్పటి నొప్పిని పోగొడుతుంది. జీర్ణం చేస్తుంది. అరుచి, చర్ది, శ్లేష్మం, అజీర్ణం, వాతం, కఫరోగం, కఫ వాతం, కడుపునొప్పి, జ్వరం, మలబద్ధకం,



కడుపుబ్బరం, మూల వ్యాధి, అన్ని శిరో రోగాలు, కడుపులోని బల్ల, బోదకాలుని హరి స్తుంది. విరేచనాన్ని కలిగిస్తుంది. శొంఠిని సారా యితో నూరి పట్టు వేస్తే పక్షవాతం, వాతపు నొప్పులు పోతాయి. శొంఠి గంధాన్ని కణతలకు పట్టు వేస్తే తలనొప్పి పోతుంది.

శ్రీచూర్ణం: దీనిని ధరిస్తే ముఖానికి అందం వస్తుంది. మనస్సుకు హాయిగా ఉంటుంది. సంతోషాన్ని కలుగజేస్తుంది. తేజస్సును, బలాన్నిస్తుంది. గాయాన్ని మాన్పుతుంది.



సగ్గుబియ్యం: వీటితో కాచిన జావ జిగటగా తేలికగా ఉంటుంది. తొందరగా జీర్ణమవుతుంది. మృదువుగా ఉంటుంది. పొట్టకు బలాన్నిస్తుంది. మూత్రాన్ని జారీ చేస్తుంది. జ్వరంతో ఉన్న వారికి, విరేచనాలు అవుతున్న వారికి సగ్గుబియ్యాన్ని నీళ్ళతోగాని, పాలతో గాని జావ కాచి ఇస్తే వారికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. సగ్గుబియ్యం పాయసం రుచిగా మనోహరంగా ఉంటుంది. సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.వీర్యవృద్ధి, బలాన్నిస్తుంది.

సద్యోఘృతం: అప్పుడే తీసిన వెన్నను కాచితే వచ్చిన నేతిని 'సద్యోఘృతం' అంటారు. ఇది రుచిగా మనోహరంగా ఉంటుంది. విషాన్ని హరిస్తుంది. కళ్ళకు చలువ చేస్తుంది. వీర్యవృద్ధి, ఆరోగ్యం, ఆయుర్వృద్ధి, కాంతి, బుద్ధిబలాల్నిస్తుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది. పిల్లలకు, వృద్ధులకు జఠరాగ్నిని పెంచుతుంది. అనుకూలంగా ఉంటుంది.

సపోటా: ఇది మృదువుగా తియ్యగా రుచిగా ఉంటుంది. రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తుంది.వీర్యవృద్ధిని కూడా ఇస్తుంది. సమస్త ధాతువులకు బలాన్ని కలిగిస్తుంది. రోగులకు కూడా ఇది మంచిదే!

సాంబ్రాణి: ధూపద్రవ్యం. మిక్కిలి సువాసనగా ఉంటుంది. త్రిదోష హరమయినది. మేహం, క్షయ, ఉబ్బసం, ఉబ్బులను హరిస్తుంది. వంట్లో ఉన్న నీటిని తీసి వేస్తుంది. దంతబలం, వీర్యవృ ద్ధినిస్తుంది. దీని ధూపం...పొగ శరీరానికి, తలకు పట్టడం వలన హాయిగా ఆనందంగా ఉంటుంది. సాంబ్రాణి, బియ్యం, మిరియాలు నూరి ఉడికించి కణతలకు నొసలకు పట్టు వేస్తే పడిశ భారం, జలుబు వలన వచ్చే తలనొప్పులు పోతాయి.





సీకాయ: ఈ కాయల పులుసుతో తల రుద్దుకుంటే తలలోని వేడి నశిస్తుంది. మేహశాంతి కలుగుతుంది. జుత్తుకు మృదుత్వం వచ్చి బలం కలుగుతుంది. సీకాయ పొడిని నీళ్ళలో వేసి పిసికిన దానితోగాని, నీళ్ళతో నూరిన దానితోగాని పళ్ళు తోముకుంటే శుభ్రపడతాయి. కాంతి కలిగి ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. సీకాయ గుంజు లేక చూర్ణంతో చేసిన లేహ్యాన్ని పుచ్చుకుంటే శరీరంలోని చెడు అంతా పోతుంది. శుభ్రమవుతుంది.

సీమ మిరపకాయ: ఇవి చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. బాగా కారంగా ఉంటాయి. పైత్యాన్ని పెంచి వేడిని కలుగజేస్తాయి. వాతపు శూలలను అణచివేస్తాయి.

సున్నం: సున్నంలో ఆముదం కలిపి గజ్జి కురుపులకు పూస్తే శీఘ్రంగా పగిలి నయమవుతాయి. గడ్డలకు, గాయాలకు, నొప్పులకు, తలనొప్పికి, వాపునకు, కవుకు దెబ్బలకు పైన పూస్తే నిమ్మళిస్తాయి. సున్నంలో తేనె కలిపి పట్టు వేస్తే రొమ్ము నొప్పులు, మేహ వాతపు నొప్పులు తగ్గుతాయి. సున్నం బెల్లంగాని, సున్నం చింతపండుగాని కలిపి పట్టు వేస్తే కవుకుదెబ్బలు, నొప్పులు నయమవుతాయి. సున్నం, వడగట్టిన పెరుగులో కలిపి పట్టు వేస్తే నడుం నొప్పి, మోకాళ్ళ నొప్పులు, మేహవాతపు నొప్పులు పోతాయి. సున్నాన్ని తింటే నోరు పొక్కుతుంది. అధికంగా తింటే చనిపోతారు. సున్నంలో రెండు రకాలున్నాయి. రాతిసున్నం, గుల్లసున్నం అని. రాతి సున్నం మేహశాంతిని కలిగిస్తుంది.

సునాముఖి: ఈ ఆకు చూర్ణంగాని, కషాయం గాని లోపలికి తీసుకుంటే పైత్యం, వేడి చేస్తుంది. వాతాన్ని అణచి వేస్తుంది. మలబద్ధకాన్ని పోగొడుతుంది. దీనిని తేనెతో పుచ్చుకుంటే ధాతుపుష్టి కలుగుతుంది. పంచదారతో తీసుకుంటే వాతాన్ని హరిస్తుంది. బెల్లంతో తీసుకుంటే శరీరానికి ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పాత బెల్లంతో తీసుకుంటే జలుబు పోతుంది. నేతితో తీసుకుంటే శరీరంలోని రుగ్మతలన్నీ నశిస్తాయి. వెన్నతో తీసుకుంటే మెదడు మెత్తబడుతుంది. పెరుగుతో తీసుకుంటే విషాలు విరిగిపోతాయి. మేకపాలతో తీసుకుంటే బలం. ఇంద్రియవృద్ధి కలుగుతుంది. ఆవుపాలతో తీసు కుంటే శరీరానికి కళాకాంతులు వస్తాయి. వేడిపాలతో తీసుకుంటే మంచి బలం. చనుబాలతో తీసుకుంటే ముసలితనం రాదు. జాజి

కాయతో తీసుకుంటే నోటి దుర్గంధం పోతుంది. తాజా నీళ్ళతో తీసుకుంటే గుండెనొప్పి రాకుండా ఉంటుంది. ద్రాక్షరసంతో తీసుకుంటే కళ్ళకు తేజస్సు వస్తుంది. నిమ్మకాయ రసంతో తీసుకుంటే కడుపునొప్పి పోతుంది.

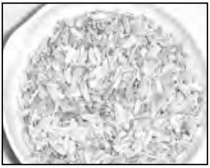


సెలయేటి నీరు: కొండకాలువ నీరు రుచిగా ఉంటుంది. చలువజేస్తుంది. శ్లేష్మ వాతాలను పెంచుతుంది. పైత్యాన్ని అణచి వేస్తుంది. వాసన, జిడ్డు ఉంటాయి దీనికి.

సేమియా: వాత పైత్యాలను హరిస్తుంది. దేహపుష్టి, బలాన్నిస్తుంది. రక్త పైత్యాన్ని అణచి వేస్తుంది.



సైంధవ లవణం: లవణాలన్నిటా ఇది చాలా ఉత్తమమయినది. వర్ష రుతువులో ఇది నీరయిపోతుంది. నేత్ర రోగాలను అణచి వేస్తుంది. జఠరదీప్తి, వీర్యపుష్టిని కలుగజేస్తుంది. త్రిదోషాలను హరిస్తుంది. పాలలో కలిపి తీసుకుంటే అనుకూలంగా ఉంటుంది.



సోంపు: ఇది పొట్టకు, గుండెకు, కళ్ళకు బలాన్నిస్తుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది. ఛాతి నొప్పిని, ప్రక్కటెముకలలోని నొప్పిని, కడు

పుల్పును పోగొడుతుంది. ఛాతి, కాలేయం, మూత్రపిండాలు, బ్లాడర్‌ను శుభ్రపరుస్తుంది. వీటిలో నొప్పులుంటే అణచి వేస్తుంది. తేనెతో తీసు కుంటే జ్వరం పోతుంది. పంచదారతో చూర్ణం చేసి తీసుకుంటే వేసవికాలంలో మంచిది.



స్నానం: దేహాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. జఠరదీప్తి, వీర్యవృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి, ఆరోగ్యం, బలం, మనోవికాసాలను కలుగజేస్తుంది. దురద, శ్రమ, అలసట, తాపాలను పోగొడుతుంది. కళ్ళకు మంచిది.

క్షీరాన్నం: పాలు అధికంగా పోసి, బియ్యం లేక గోధుమనూక లేదా సగ్గు బియ్యం తక్కువ చేసి వండినది. రుచిగా బాగుంటుంది. దాహాన్ని కలిగిస్తుంది. బలాన్నిస్తుంది. వాతం, శ్లేష్మం, వాత పైత్యాలను పోగొడుతుంది. వీర్యవృద్ధిని కలిగిస్తుంది. బాలురకు, వృద్ధులకు అను కూలంగా ఉంటుంది. కొద్దిగా వేడి చేస్తుంది.



*



అయలసోమయాజుల
నీలకంఠేశ్వర (ఎ.ఎన్)
జగన్నాథశర్మ
13-4-1956లో జన్మించారు. ప్రవృత్తిరీత్యా రచయిత, వృత్తిరీత్యా పత్రికా రచయిత అయిన ఈయన సుమారుగా అయిదు వందల కథలూ, అయిదు నవలలూ, అనేక వ్యాసాలూ రాశారు. సినిమా, టీవి రచయితగా కూడా ప్రసిద్ధులు.

వస్తు గుణాలను పరిశీలించడంలో వీరికి ఆసక్తి ఎక్కువ.

ప్రస్తుతం ఆంధ్రజ్యోతి ప్రచురణ 'నవ్యవీక్లి'కి సంపాదకులుగా వ్యవహరిస్తున్నారు.